

# DOR DE CABEÇA

O mal que ataca 160 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo 29 milhões só de brasileiros

Suzana Verissimo

**São Paulo** — Por enquanto, elas são conhecidas apenas como S9977 ou 311C90. A denominação por siglas compostas de letras e algarismos é proposital e visa esconder das concorrentes qualquer informação a seu respeito.

A única indicação que se tem aparece, volta e meia, em raros artigos especializados publicados em revistas médicas e científicas: elas atuam nos centros de produção ou nos níveis de recepção da serotonina e das endorfinas, as chamadas “drogas do prazer” fabricadas pelo cérebro.

Severamente protegidas por rígidos esquemas de segurança industrial, essas novas drogas estão sendo estudadas em laboratórios e centros de pesquisas europeus e americanos para combater um mal que ataca mais de 160 milhões de pessoas em todo o mundo: a velha dor de cabeça.

Só no Brasil, são 29 milhões os torturados pelas cefaléias, o termo médico para dores de cabeça. Elas custam à Europa US\$ 11,7 bilhões anuais, em tratamentos e faltas ao trabalho. Nos Estados Unidos, são a sétima causa de consultas médicas e responsáveis pelo consumo

de 235 milhões de quilos de aspirina ao ano.

**Números** — Apesar dos números gigantescos que a circundam, a cefaléia ainda é uma grande desconhecida. “Elas não são um assunto nobre para pesquisas”, admite o neurologista belga Jean Schoenen, diretor da Federação Européia de Dor de Cabeça, sediada na Bélgica.

“O problema é que não se costuma levar a dor de cabeça a sério”, confirma o médico brasileiro Alexandre Feldman, membro da American Association for the Study of Headache (Associação Americana para o Estudo da Dor de Cabeça) e diretor da Unidade de Tratamento de Cefaléias, em São Paulo.

Até hoje, por exemplo, não se sabe exatamente se ela é uma disfunção vascular (dos vasos sanguíneos) ou neurogênica (das células nervosas cerebrais).

“O que há de certo é que determinadas regiões do cérebro liberam substâncias químicas, como a serotonina e a beta-endorfina, que não deixam os estímulos da dor chegarem ao cérebro”, explica Feldman. “Quem tem enxaqueca possui uma disfunção hereditária, episódica, na liberação e captação dessas substâncias químicas inibitórias”.

## Uma centena de variações

Segundo a Sociedade Internacional de Cefaléia, existem cerca de cem diferentes tipos de dor de cabeça. Mas elas dividem-se em dois grandes grupos: as primárias e as secundárias.

As secundárias estão associadas a outros males, como gripes, meningites, abscessos dentários, distúrbios circulatórios, metabólicos ou digestivos. Tratado o problema principal, a dor de cabeça acaba.

Já as cefaléias primárias são aquelas cujas causas não se consegue determinar com clareza e são bem mais difíceis de tratar.

Elas podem ocorrer a qualquer momento da vida e não fazem distinção entre crianças e velhos, homens e mulheres. A duração da dor pode ser de minutos, horas ou dias e dias.

**Tipos** — Embora haja em torno de uma centena de dores de cabeça, elas podem ser subgrupadas em quatro tipos principais: as cefaléias tensionais ou de tensão, as enxaquecas, as cefaléias de rebote e as em salvas.

A imensa maioria das pessoas já

teve cefaléia tensional, que é a mais comum. Ela surge subitamente e, em muitos casos, ocorre depois de um dia cheio ou de um período estressante.

A dor geralmente é fraca e a pessoa pode exercer suas atividades diárias.

**Enxaqueca** — Bem mais dolorosa é a enxaqueca. Em 1962, um comitê internacional de médicos definiu as enxaquecas como “ataques recorrentes de dor de cabeça de intensidade variável, de duração e frequência também variáveis, comumente de um só lado da cabeça”.

Na definição, há maiores esclarecimentos. “Costuma vir associada à anorexia (falta de apetite) ou náuseas e vômitos; muitas vezes, é procedida de distúrbios da sensibilidade (formigamentos), da motricidade (a habilidade de se movimentar pode ser afetada) e de humor. Normalmente, é uma doença hereditária”.

Freqüentemente, os olhos ficam vermelhos, há fotofobia e ânsia de vômito — daí, muitos confundirem com problemas do fígado.

## Enxaqueca com duas fases

Existe um tipo especial de enxaqueca, que é a enxaqueca com aura. Ela aparece em cerca de 15% dos pacientes e se caracteriza por duas fases: a da aura e a da dor propriamente dita.

A fase da aura dura entre 15 e 30 minutos e precede a dor. A pessoa tem distúrbios visuais variados. Pode sentir uma cegueira parcial, ver pontos luminosos, vagalumes ou flashes que piscam.

Essas formas podem ser estacionárias ou em ziguezague, deslocar-se dos cantos para o centro do cam-

po visual e afetar um ou ambos os olhos. Também pode haver uma perda temporária da visão lateral ou um ponto cego na visão.

Embora assustadora, a fase da aura não provoca dor. Ela chega depois e, de início, é levinha, de um só lado da cabeça. Em seguida vai aumentando e se alastrando pelo resto da cabeça, atingindo os ombros e as costas.

Como a enxaqueca com aura dura entre quatro e 12 horas, quando a dor acaba a pessoa sente-se como se estivesse saindo de uma briga.

## Remédio pode dar cefaléia

Não é raro que pessoas que têm dores de cabeça diárias estejam, na verdade, com cefaléia de rebote, outro tipo clássico. Essa é a mais fácil de tratar porque é causada por intoxicação por excesso de remédios... contra dor de cabeça.

“Muita gente prefere se automedicar, ao sentir dor de cabeça, e isso é um perigo”, adverte o médico Alexandre Feldman. “Um bom número de pacientes que procuram minha clínica são casos clássicos da cefaléia de rebote”.

O inconveniente, nesses casos, é que o tratamento leva mais tempo. Isso porque, primeiro, o doente tem que passar por um processo de desintoxicação — ficando algum tempo sem medicamentos — para ser possível fazer o diagnóstico.

**Salvas** — A dor de cabeça mais intensa é a da cefaléia em salvas. De tão forte, ela pode levar ao suicídio. Segundo estudos médicos, é mais dolorosa que a dor do parto e a cólica dos rins.

Geralmente, acomete mais os homens e, ao contrário da enxaqueca, que começa entre os 11 e 20 anos de idade, ela costuma surgir entre os 21 e os 30 anos.

Ela se caracteriza por apresentar-se como uma seqüência de dores de cabeça que dura de três semanas a quatro meses, seguida de um período sem dor.

Em média, esse tempo de remissão entre duas salvas é de um ano,



### POEMA EM LOUVOR À ASPIRINA



João Cabral de Mello Neto

Vítima de fortes crises de enxaqueca, o poeta e diplomata João Cabral de Mello Neto chegou a escrever um poema em louvor à Aspirina, o único “sol” que iluminava sua vida nos períodos de dor.

Mas não foi apenas na obra de João Cabral que a dor de cabeça deixou sua marca. Ela também aparece nas anotações do matemático e físico francês Blaise

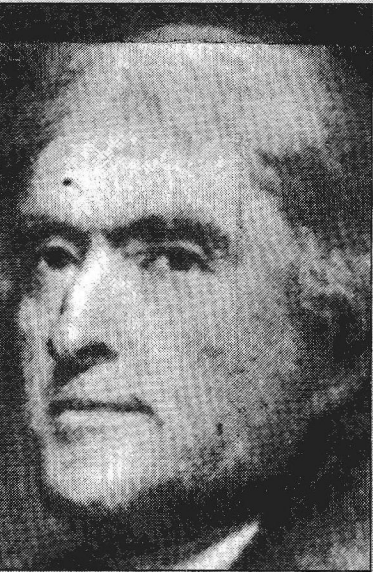


Blaise Pascal

Pascal, que tinha enxaqueca com aura.

Em seus cadernos e trabalhos, as margens dos manuscritos são, muitas vezes, irregulares. Os formatos são semelhantes aos distúrbios visuais característicos das pessoas com esse tipo de enxaqueca, e é como se Pascal não enxergasse o papel onde ele ficava em branco.

A manifestação mais óbvia e



Thomas Jefferson

exuberante de enxaqueca com aura é o livro *Alice no país das maravilhas*, de Lewis Carroll.

O gato que aparece e desaparece, ou apenas parte dele é visível, é compatível com as alterações provocadas pela aura.

Até mesmo as mudanças no tamanho de Alice, que crescia ou diminuía cada vez que ingeria o líquido contido na garrafa onde estava escrito “beba-me”, são



Sigmund Freud

próprios das perturbações causadas pela enxaqueca com aura.

Também sofriam de dor de cabeça o religioso Calvino, a rainha Maria Tudor, o filósofo Nietzsche, o político e presidente dos Estados Unidos Thomas Jefferson, o general Ulysses Grant, da Guerra de Secessão norte-americana, e o criador da psicanálise, Sigmund Freud.

### O LADO EXÓTICO

Tem gente que não pode comer banana sem que tenha, como acompanhamento, uma forte enxaqueca. Para outras, o problema é um simples copinho de iogurte. Há quem não tolere camarão, e existem pessoas que não podem tomar um copo de vinho porque a dor de cabeça é certa.

Odores, comidas, bebidas, mudanças climáticas e até mesmo relação sexual podem desencadear cefaléia. Que podem ser classificadas, no mínimo, de “exóticas”.

Cefaléia do cachorro-quente — disparada pelos nitratos utilizados para realçar a coloração e o aspecto de salsichas, carnes e outros produtos industrializados. Têm ação vasodilatadora, facilitando a enxaqueca.

Cefaléia do sorvete — provocada por uma reação exacerbada do organismo à mudança da temperatura interna da boca, faringe e esôfago.

Cefaléia do chocolate — causada pela feniletilamina, substância que interfere na atividade dos vasos



sanguíneos.

Cefaléia orgásmica — bastante comum, começa subitamente durante a relação sexual e atinge o pico da intensidade no momento do orgasmo. A causa é desconhecida.

Síndrome do restaurante chinês — induzida pelo glutamato monossódico, um aditivo

usado na cozinha chinesa e japonesa para realçar o sabor dos alimentos (Aji-no-moto). Pode levar à liberação de acetilcolina, estimulante da função muscular, e inibir a absorção de glicose pelas células cerebrais.

Enxaqueca do fim-de-semana — provocada pela abstinência de caféina no organismo, quando a pessoa toma muito café no trabalho. A caféina contrai os vasos sanguíneos do cérebro, aliviando a dor de cabeça.

Cefaléia da pizza — motivada pela tiramina, substância presente nos queijos curados, como a mussarela.

Tem propriedades vasodilatativas.

## Causa ainda é desconhecida

As causas das cefaléias são desconhecidas. Atualmente, a hipótese mais aceita é a que responsabiliza os mensageiros químicos cerebrais pela dor.

Sabe-se que certos fatores são determinantes no desencadeamento de crises. Eles só atuam, contudo, em pessoas predispostas e não têm qualquer efeito sobre os indivíduos, chamemos, “normais”.

Existe uma forte ligação entre a menstruação e a dor de cabeça em mulheres. Isso ocorre porque a presença, no sangue, do estrogênio — que aumenta durante a menstruação — facilita o aparecimento das crises. Esta é a razão pela qual 75% dos doentes de enxaqueca sejam mulheres.

Quando se bebe excessivamente, é quase inevitável acordar no dia seguinte com ressaca. Mas há quem beba um único copo de vinho tinto e tenha dor de cabeça.

Isso ocorre porque o vinho tinto contém uma dose elevada de tiramina, que deflagra um processo de contração dos vasos sanguíneos.

A tiramina, presente em diversos alimentos — como os chocolates — e bebidas, sabidamente provoca dores de cabeça em indivíduos predispostos.