

Os fatores emocionais também podem influir

Um jovem advogado vinha sofrendo de dores de cabeça constantes desde que se formou em Direito. Na maioria das vezes, a dor aparecia aos domingos, quando ele deveria estar relaxado e se divertindo, para poder enfrentar nova semana de trabalho. Mas, na verdade, ele se preocupava com o bom desempenho que deveria ter no tribunal, onde ia quase todas as segundas-feiras. Sua ansiedade o levava a enrijecer os músculos da parte de trás do pescoço e da cabeça, surgindo, deste modo, uma das aflições mais comuns da atualidade — a dor de cabeça de tensão.

É esta dor de cabeça que aflige quase todos nós, uma vez ou outra, mais frequentemente numa época de stress físico ou emocional, como, por exemplo, quando se fica ansioso com um prazo de entrega ou se dirige durante horas num tráfego intenso. A tensão inconsciente dos músculos da cabeça, do rosto e do pescoço, proveniente do stress, leva à dor, conhecida tecnicamente como dor de cabeça por contração muscular. Os espasmos musculares podem contrair os vasos sanguíneos, o que contribui para o desconforto.

Dores de cabeça leves ou ocasionais são, normalmente, aliviadas por um sem-número de analgésicos, como a aspirina. Mas, para muitas pessoas, a dor de cabeça de tensão é um problema crônico, grave e duradouro, que não se desfaz com um simples analgésico. Uma dor de cabeça pode durar horas, dias, semanas e até mesmo meses.

Embora as enxaquecas recebam mais atenção, as dores de cabeça de tensão são muito mais comuns e podem ser tão devastadoras como a enxaqueca. Cerca de 60 a 80% das pessoas que consultam um médico por causa de dores de cabeça são vítimas de dor de cabeça de tensão.

Mesmo assim, muitas pessoas sofrem em silêncio por anos a fio, ignorando que um alívio duradouro é possível, algumas vezes por meio de uma terapia relativamente simples. Geralmente a vítima dessa dor se transforma num consumidor de pílulas, automedicando-se e realmente contribuindo mais para agravar o problema do que para resolvê-lo. Quanto mais uma pessoa sofre de dor de cabeça de tensão, pior consegue lidar com ela — o medo da dor só serve para aumentá-la.

Bases físicas

Contrariando uma suposição muito difundida até entre as vítimas de dor de cabeça, a dor não está "toda na mente". Embora fatores emocionais sejam realmente desencadeadores frequentes da dor de cabeça de tensão, a dor tem uma base física explicável e não é imaginária.

Na maioria dos casos, a dor de cabeça de tensão é forte e constante ou uma sensação de aperto ou de pressão de ambos os lados da cabeça. Os sintomas podem ser sentidos na parte de trás do pescoço ou da cabeça, na testa, temporais ou como se houvesse uma faixa excessivamente apertada ao redor da cabeça. Uma pessoa que sofre de dor de cabeça de tensão tem, em geral, uma testa enrugada ou a cabeça rígida, ou a postura incorreta. A dor de cabeça de tensão em cerca de 10% dos casos é associada à dor de cabeça vascular, semelhante à enxaqueca, que lateja e causa náuseas e sensibilidade à luz.

A contração muscular é uma resposta natural ao stress físico ou emocional. Quando a contração não é aliviada logo, dá origem a um espasmo que se pode tornar doloroso. Os músculos do pescoço, da cabeça e do rosto, quando estão tensos, podem contrair os

vasos sanguíneos do crânio, inibindo a remoção das substâncias tóxicas produzidas pelos músculos.

As pessoas que sofrem de frequentes dores de cabeça por contração muscular têm uma tendência a reprimir raiva, frustrações e ansiedade e achar que a vida diária é desgastante. São pessoas muito competitivas, que correm constantemente contra o relógio, cheias de dúvidas sobre sua capacidade, irritadas com o patrão ou com o esposo, frustradas no emprego e incapazes de relaxar. Algumas delas são cronicamente deprimidas, outras estão constantemente ansiosas.

Em vez de expressar seus sentimentos aberta e construtivamente e assim conseguir dissipá-los, estas pessoas tensionam cada vez mais a cabeça e os músculos do pescoço, o que ocasiona a dor de cabeça. Muitas vezes a dor aparece já de manhã, ao acordar, pois a inconsciência do sono permitiu trazer à tona alguns conflitos soterrados na mente.

Para outros, as frequentes dores de cabeça são causadas pelo mau hábito de contrair inconscientemente os músculos ao se sentir sob pressão, num momento de concentração intensa ao dirigir, trabalhar e, até mesmo, cozinhar ou jogar. Em alguns casos, a chave para se descobrir a causa de uma dor de cabeça de tensão pode ser o hábito de cerrar o maxilar ou de ranger os dentes durante o sono.

O tratamento

Outros fatores desencadeadores da dor de cabeça são a fadiga ocular, má postura do pescoço — ao dormir, ler, ver televisão, datilografar ou falar no telefone — e artrite das vértebras do pescoço. Para algumas pessoas, o consumo excessivo de cafeína — no café,

chá e Coca-Cola — pode causar tensão muscular.

O tratamento da dor de cabeça de tensão deveria ser sempre iniciado com um cuidadoso levantamento da vida da pessoa, inclusive nos seus aspectos psicológicos, e com um exame clínico para determinar as áreas musculares mais sensíveis e as possíveis causas subjacentes. Raios-X da cabeça e pescoço podem ser de alguma utilidade, mas raramente são necessários testes mais elaborados. Para muitos pacientes com dores de cabeça periódicas, ajuda bastante fazer um diário, anotando hora, lugar e circunstâncias que podem estar ligadas à dor.

As drogas representam apenas uma solução temporária para a dor de cabeça de tensão. Para alguns pacientes, a parte mais crucial do tratamento é justamente a libertação das altas doses de analgésicos que contêm narcóticos, pois o uso prolongado destas drogas reduz a tolerância à dor e pode trazer outros riscos para a saúde. As drogas antidepressivas são das mais eficientes numa terapia; também relaxantes musculares associados a medicamentos para aliviar a dor são muito úteis. Outras técnicas usadas no tratamento da dor de cabeça de tensão e que trazem alívio temporário são exercícios para esticar e relaxar os músculos do pescoço, massagens, esquentar os pés, aplicar um pano quente na cabeça.

Num tratamento mais duradouro, recomenda-se fazer uma terapia simples — às vezes só conversar com o médico — para descobrir desajustes emocionais, encontrar novas maneiras de resolver o stress e aprender a tornar as coisas mais fáceis para si mesmo, não se fixando em objetivos inatingíveis, deixar de buscar a perfeição em si e nos outros e não sobrecarregar o horário. (Jane Brody)