

DOR DE CABEÇA

Contração exagerada dos músculos, provocada pelo estresse, é a principal causa do problema que atinge milhões de brasileiros

ALICIA IVANISSEVICH

INFLAÇÃO galopante, salários insuficientes, falta de perspectivas profissionais somam-se atualmente a outros dois ingredientes — corrupção e impunidade — que amargam a vida dos brasileiros. Essa *salada de desgraças*, aliada aos problemas individuais, está levando cada vez mais pessoas a baterem à porta dos consultórios médicos, com uma queixa aparentemente tola, mas capaz de alterar o humor de milhões de pessoas no país: a dor de cabeça provocada por estresse.

A contração exagerada dos músculos dos ombros, pescoço, couro cabeludo e face — gerada por tensão, angústia ou depressão — é responsável pelo peso ou pressão que se instala em toda a cabeça e que caracteriza a mais freqüente das dores de cabeça — a cefaleia de contração muscular. A sensação para grande parte dos portadores do problema é semelhante à de quem usa um capacete apertado.

“Esse tipo de dor de cabeça é provocado por situações que levam à contração da musculatura”, diz o neurologista Aouch Valenty Krymchantowsky, membro da Sociedade Internacional de Dor de Cabeça. Ele explica que os casos comuns de contratura são não só gerados por estresse, depressão, vícios de postura e degenerações da coluna cervical, como por atividades típicas da vida moderna — trabalhar muito tempo em frente ao computador ou carregar peso em pastas e mochilas. Segundo Aouch, a cefaleia por contração muscular, apesar de ser a mais comum, não leva à procura imediata por auxílio médico. “A dor não é intensa ou incapacitante e quase sempre se resolve com analgésicos”.

Enxaqueca — Já as enxaquecas ou migrêneas, embora não tão freqüentes, são intensas e demoradas — podem durar de quatro a 72 horas — e, na maioria das vezes, incapacitantes. “As enxaquecas têm componente genético forte, que foi evidenciado com a identificação recente do cromossomo 19, responsável pela transmissão do problema”, conta o médico. Ele diz que 95% dos portadores de enxaqueca têm caso de dor de cabeça crônica na família.

“Acredita-se que ocorra, nas pessoas com enxaqueca, uma disfunção bioquímica do cérebro que interfere nos sistemas moduladores da dor e no diâmetro dos vasos sanguíneos da cabeça”, descreve Aouch.

Ele aponta que as crises podem ser deflagradas pelo estresse e fatores como menstruação, jejum prolongado, mudanças bruscas de temperatura, variação do número de horas de sono, estímulos visuais ou olfativos, alguns alimentos, bebidas e exposição demasiada ao sol.

As enxaquecas atingem mais as mulheres, em proporção de quatro para um homem. O quadro típico é de dor latejante na fronte e têmporas, às vezes em apenas um lado da cabeça, associada a náuseas, vômitos e intolerância a luz, ruídos e odores fortes. Há quem tenha várias crises por mês.

“É muito comum encontrar pessoas que apresentam os dois tipos de dor de cabeça associados — cefaleia de contração muscular e enxaqueca —, tornando a dor mais freqüente e intensa”, observa o especialista.

