

Fator ambiental ajuda a desencadear dores de cabeça

Para tratar a cefaléia, especialistas passaram a combinar várias drogas; muitos casos não são curáveis, mas sempre é possível controlar o problema, embora a maioria dos pacientes sofra por não saber disso

GLÁUCIA LEAL

A dor de cabeça, ou cefaléia, é um mal principalmente urbano, deflagrado ou agravado por stress, poluição, maus hábitos de sono e alimentação. Segundo o professor de neurocirurgia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) Manoel Jacobsen Teixeira, fatores ambientais mudam a biologia do cérebro, interferem com neurotransmissores, interferem em reações químicas desencadeando a dor de cabeça.

Estimativas da Associação Brasileira de Portadores de Dor de Cabeça (ABPDC) mostram que mais de 16 milhões de pessoas sofrem de dor crônica no País e a maioria acredita que nunca poderá se livrar do problema. Os médicos, entretanto, garantem que mesmo que em muitos casos não seja possível obter cura definitiva, sempre há possibilidade de controlar a cefaléia por meio de medicamentos.

Recentemente, especialistas passaram a combinar várias drogas para vencer o problema. Medicamentos preventivos, de uso contínuo, como o betabloqueador, são indicados para intervir no processo químico que origina a dor. Medicamentos tomados no momento da crise, chamados drogas de resgate, diminuem a inflamação e dilatação dos vasos sanguíneos. A mais nova droga para combater as crises é a sumatripan. Vendido no Brasil há um ano, o medica-

DIETAS ADEQUADAS A CADA CASO, GINÁSTICA E RALAXAMENTO AJUDAM NO TRATAMENTO

mento reduz a dor em 90% dos casos. Dietas adequadas a cada caso, ginásticas e relaxamento também ajudam no tratamento.

Apesar das formas conhecidas para controlar o problema, os especialistas reconhecem que ainda existe muito mistério em relação à cura definitiva das cefaléias. "A maioria dos remédios garante em torno de 60% de eficácia e o tratamento deve ser individualizado, considerando todos os aspectos de saúde do paciente", alerta a neurologista Ida Fortini, integrante do Grupo Multidisciplinar de Cefaléia do Hospital das Clínicas.

De acordo com a especialista, os medicamentos devem ser acompanhados da observação e às vezes até da alteração de hábitos como ingestão de determinados alimentos. O empresário Hélio Gouveia, de 23 anos, sofreu muitas crises até associar as dores de cabeça ao seu lanche preferido, o cachorro-quente. "Toda vez que comia o sanduíche me sentia mal", lembra. "Um médico me ajudou a descobrir essa ligação e me disse que ocorria por causa do corante existente na salsicha." Depois da constatação, ele passou a evitar comer salsichas e as crises de dor de cabeça se tornaram raras. Em alguns casos, porém, alterar alimentação ou hábitos não basta. "Também costumamos recomendar psicoterapia e acupuntura em muitos casos", diz Jacobsen Teixeira.

■ Colaborou Ana Cecília Santos

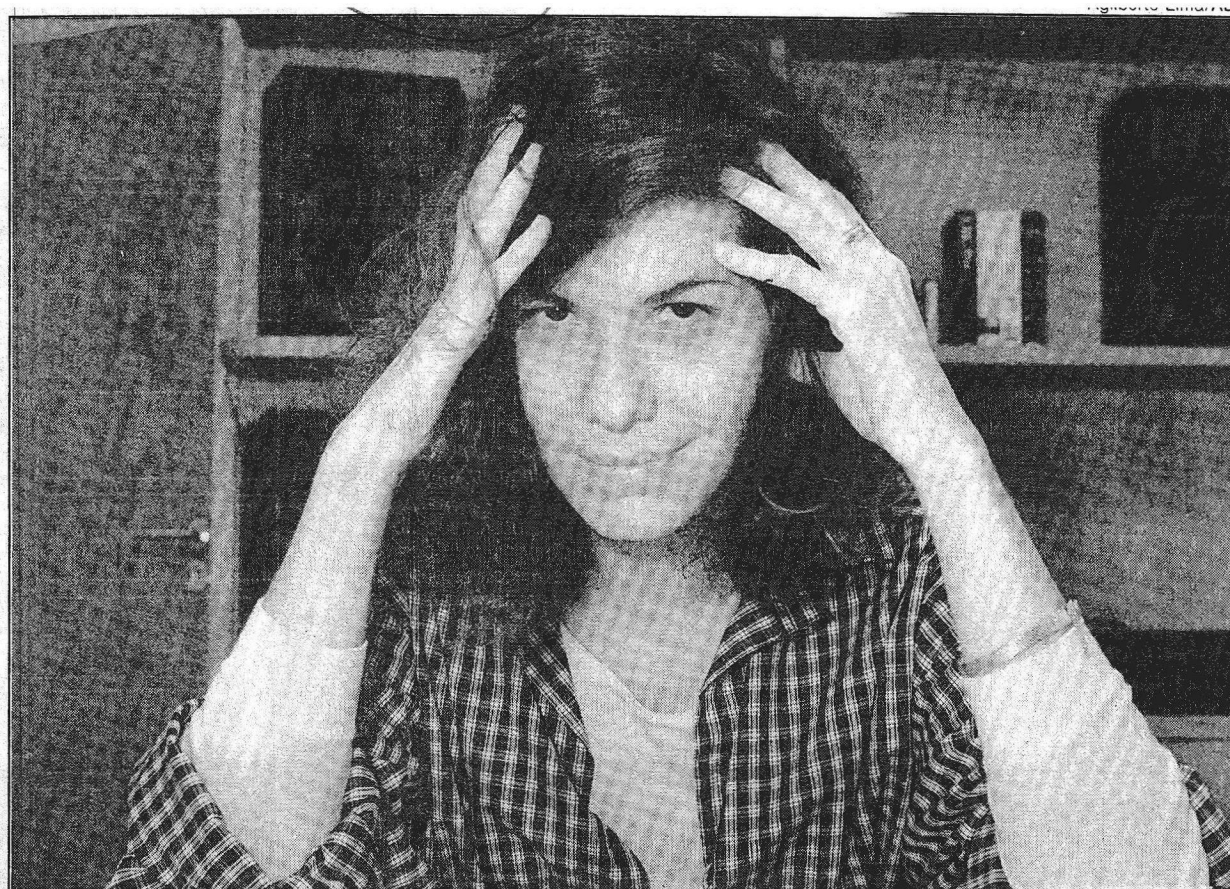
Vítima freqüente pode ter disfunção nos nervos

Pessoas que têm dores de cabeça com freqüência podem ser mais sensíveis também a outros tipos de dores. Segundo pesquisadores, as vítimas constantes das cefaléias primárias têm um disfunção no mecanismo supressor da dor. Embora não haja comprovação definitiva dessa teoria, muitos médicos acreditam que como esses pacientes apresentam maior dificuldade para produzir e absorver os analgésicos naturais do organismo, todas as dores são mais fortes para eles. "Como a cabeça é a região mais enervada do corpo, é

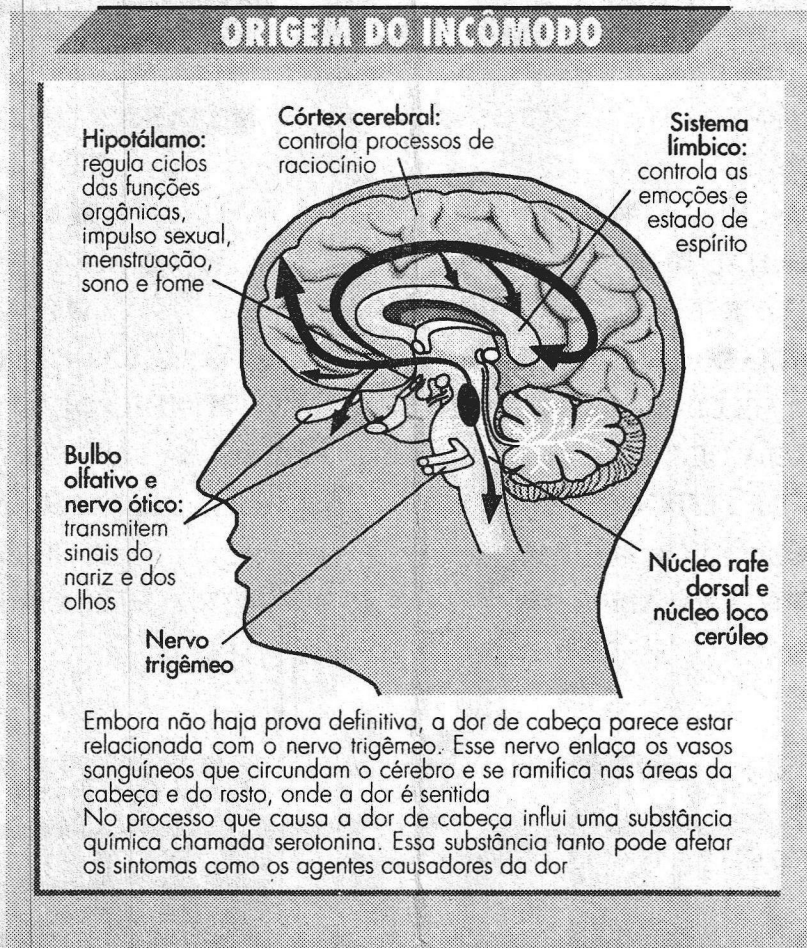
também a que mais sofre as consequências desse defeito", observa o neurocirurgião Manoel Jacobsen Teixeira.

Há dois conjuntos de nervos, na cabeça, capazes de transmitir sinais que provocam a dor. Um deles é formado pelo par de nervos trigêmeos, localizados nas laterais do crânio. O outro é composto por quatro nervos, chamados occipitais, dois de cada lado da nuca.

Esses nervos são muito sensíveis e poderiam transmitir, por meio da mastigação, por exemplo, impulsos constantes ao cérebro



A arquiteta Solange: crises de enxaqueca deflagradas por cheiros fortes, excesso de açúcar e tensão



Mal é classificado em dois grupos

Os médicos dividem as cefaléias em dois tipos: primárias e secundárias. Enxaqueca, cefaléias ensalvas e cefaléias de tensão são primárias. Aparecem com freqüência, provocando crises fortes, deflagradas por stress, excesso de luz ou odores fortes. As secundárias, ou sintomáticas, têm motivos definidos, como tumores, febres, sinusite e álcool.

"As primárias nem sempre são mais graves, mas levam maior número de pacientes aos consultórios por ser muitas vezes incapacitantes", observa a neurologista Ida Fortini. Cefaléias secundárias podem ter a causa tratada, enquanto nos pacientes que sofrem de dor primária, os tratamentos são para evitar crises. Em alguns casos são indicadas drogas que estimulam a produção e absorção dos analgésicos produzidos pelo organismo. (G.L.)

Maioria desconhece causas da cefaléia

Uma pesquisa desenvolvida pela Associação Brasileira de Portadores de Dor de Cabeça (ASBPDC) entre 2.500 associados mostrou que 73% têm dores mais de uma vez por semana; 81% as consideram insuportáveis e 61% não têm idéia dos motivos que provocam a cefaléia. Segundo a associação, os fatores que desencadeiam as crises podem ser os mais diversos como poluição, frutas cítricas, queijo, molho de soja, chocolate e álcool.

Esses fatores, porém, não são o motivo da dor, apenas fazem com que ela apareça em pessoas predispostas à cefaléia. As causas estão ligadas a funções bioquímicas e vasculares. Sabe-se que o organismo de algumas pessoas tem maior dificuldade para combater as dores. A arquiteta Solange Bolina Evangelista, 33 anos, tem enxaquecas desde os 11 anos, quando menstruou pela primeira vez. "Ela é deflagrada por cheiros fortes, excesso de açúcar e principalmente tensões emocionais", diz. "O autoconhecimento e a adequação de alguns hábitos fez diminuir a freqüência das crises", conta.

"Acreditamos que 90% da população mundial adulta tem ou terá dor de cabeça em algum período da vida", diz a fundadora da ASBDC, Elaine Magalhães. Ela tem 38 anos e sofre de cefaléia desde os 8. Entre as

pessoas que têm cefaléia, cerca de 20% apresentam dor crônica, ou migrânea, mais conhecida por enxaqueca. Tipicamente feminina, a enxaqueca é hereditária e causada por uma disfunção bioquímica, atingindo quatro mulheres para cada homem.

"Acreditamos que haja associação entre algumas cefaléias e a ação dos hormônios femininos sobre os neurotransmissores cerebrais", afirma o chefe do Ambulatório de Ginecologia do Hospital das Clínicas e professor da USP, Nelson Pedral Sampaio, especializado no tratamento de dores de cabeça relacionadas à menstruação. Isso explica o fato de um dos tipos mais comuns de cefaléia ser a enxaqueca mens-

trual, que aparece pouco antes ou durante o ciclo. "Esse é um dos poucos tipos de enxaqueca que pode ser completamente curado", garante o professor. Segundo ele, o tratamento é feito à base de doses diárias de piridoxina, ou vitamina B6 que age no metabolismo, melhorando as condições de captação de serotonina, uma substância que transporta informações de um neurônio para outro. "Mas é preciso muita paciência porque o tratamento pode demorar até três anos", avisa o médico. (G.L.)

■ ABPDC: inscrições gratuitas pela Caixa Postal 64001, CEP 22012-970, RJ

que, por sua vez, poderia interpretá-los como sinais de dor. Isso normalmente não acontece porque tanto os trigêmeos quanto os occipitais mergulham na medula, na

altura da nuca, antes de alcançar o córtex (superfície escura do cérebro, responsável pela consciência). Durante esse processo, os sinais dolorosos podem ser interrompidos pelas endorfinas,

substâncias analgésicas produzidas pelo organismo. "Algumas vezes, apesar do sistema de inibição, a dor segue em frente por causa de uma disfunção", explica Teixeira.

"A cefaléia tem um custo social muito grande", preocupa-se o especialista, fundador da Liga contra a Dor de Cabeça, destinada ao estudo multidisciplinar do problema. No Brasil não há cál-

PROBLEMA É COMUM E TEM CUSTO SOCIAL ALTO

VÁRIAS CAUSAS, DIFERENTES TIPOS

Conheça as dores de cabeça mais comuns. Elas têm denominações diferentes de acordo com as causas e características que apresentam:

Enxaqueca
É hereditária. Pode ser deflagrada por poluição, stress, falta ou excesso de sono. Às vezes provoca vômito, mal-estar e visão dupla. Atinge mais as mulheres
Tratamento: inibidores de betacaroteno, antidepressivos, analgésicos

Cefaléia ensalvas
Afeta a região dos olhos e um dos lados da cabeça. Se supõe que esteja relacionada com o biorritmo. Pode até provocar suicídio
Tratamento: antidepressivos, inalação de oxigênio e analgésicos

Dor causada por tensão muscular
Afeta principalmente a nuca e a região posterior da cabeça, pescoço e ombros. Está associada a contração constante dos músculos dos ombros e ao stress.
Tratamento: relaxantes, antidepressivos, analgésicos e massagens locais

Dor de origem cervical
Atinge pescoço, têmpora e olho. Pode se alastrar para ombro e braço. Pode ser acompanhada de vômitos, tontura e inchaço das pálpebras.
Tratamento: antiinflamatórios, analgésicos e massagens locais

Dor por esforço
É provocada por levantamento de peso, defecação, tosse, riso e excitação sexual. Em 10% das pessoas com o problema são encontrados aneurismas e tumores.
Tratamento: repouso, antiinflamatórios, analgésicos

Dor súbita e repetitiva
Intensa, atinge olhos, têmporas e orelha. Ocorre sempre de um lado da cabeça. Dura de 5 a 20 minutos. Pode se repetir até 30 vezes por dia.
Tratamento: antiinflamatórios e analgésicos

'Síndrome do restaurante chinês'
Sensação de aperto nas faces. Pode ser acompanhada de dor abdominal, náusea e tontura. A causa é o glutamato de monossódio, presente no molho de soja.
Tratamento: analgésico, remédio contra vômito

'Dor do sorvete'
Sintoma é de pontadas no centro da testa. Surge durante contato de alimentos frios com o céu da boca. Dura poucos minutos.
Tratamento: evitar alimentos gelados

Sinusite
Sensação de peso na área frontal do rosto e maxilares. Aumenta quando a pessoa abaixa a cabeça. Pode ser acompanhada de secreção nasal.
Tratamento: analgésicos, descongestionantes nasais, antibióticos

Nevralgia do nervo trigêmeo
Compromete um dos lados do rosto. Pode ser desencadeada por mastigação ou pelo ato de falar.
Tratamentos: analgésicos e cirurgia em casos mais graves

Dor de cabeça da fome
Surge quando o intervalo entre uma refeição e outra é muito espaçado. Aumenta a atividade dos nervos simpáticos. Pode desencadear crises de enxaqueca.
Tratamento: analgésicos e evitar grandes intervalos entre as refeições

Cefaléia da ressaca
Dor latejante. Pode atingir vários pontos da cabeça. Geralmente é acompanhada de náuseas, palidez, tremores, intolerância à luz. Surge após bebedeira.
Tratamento: sucos de frutas, água de coco e analgésicos

PILULAS

Pão pode ajudar a combater enfarte

LONDRES — Comer mais pão pode reduzir o risco de enfermidades cardíacas, revelou a Health Education Authority, organismo britânico de educação sanitária. Além de ser rico em fibra, o pão deixa menos espaço no organismo para os alimentos gordurosos, que aumentam o colesterol e podem provocar derrame e enfarte. A Health Education Authority anunciou uma campanha para que os ingleses aumentem o consumo diário de pão. Segundo as estatísticas do país, hoje a média é de duas fatias por dia, quando o ideal é pelo menos seis fatias diárias. Os nutricionistas ingleses também querem que a população reaprenda a comer habitualmente frutas e verduras, considerados alimentos muito caros.

Osteoporose afeta homens acima dos 50

LONDRES — A osteoporose, doença caracterizada pela fragilidade dos ossos e que afeta em maior número as mulheres após a menopausa, é um fator de risco também para um em cada 12 homens acima de 50 anos, revelou a Sociedade Nacional de Osteoporose do Reino Unido. Pesquisas recentes mostraram que a ruptura óssea em consequência da doença afeta cada vez mais os homens, pois a cada ano se registram 12 mil fraturas de bacia e 10 mil de coluna vertebral no país. Um terço dos homens que sofre de osteoporose declarou ter dificuldades diárias para levar a cabo atividades como andar, sentar e levantar da cadeira. A terapia indicada para a doença geralmente se baseia na reposição hormonal.

Estudo prova que pílula não engorda

JERUSALÉM — Embora algumas mulheres se queixem de que a pílula anticoncepcional cause uma sensação de inchaço e aumento de peso, um novo estudo descobriu que a reclamação é infundada. Segundo o pesquisador Benjamin Reubinoff, da Hebrew University-Hadassah Medical Center, em Jerusalém, a descoberta mais importante é que a pílula não provoca acúmulo de gordura na região abdominal, fator de risco para doenças cardíacas e diabetes. O estudo foi realizado com 49 mulheres entre 16 e 21 anos, que receberam um contraceptivo oral, comparadas a 31 mulheres que não tomaram a pílula. De acordo com Benjamin Reubinoff, não foi constatado acúmulo de gordura no abdome.

Inalação não tem efeito sobre resfriado

NOVA YORK — Ao contrário do que a maioria da população acredita, a inalação não tem efeito sobre o resfriado comum, revelaram dois estudos publicados no jornal da Associação Médica Americana. Para testar a teoria de que ao subir a temperatura nas mucosas do nariz é possível prevenir a disseminação dos rinovírus, dois grupos de pesquisadores expuseram pacientes a vapor aquecido e não-aquecido, produzido por uma máquina especial. Nenhum dos tratamentos teve efeito, concluiu Arnold Monto, da Universidade de Michigan. O médico frisou que o resultado não significa que o vaporizador não alivie os sintomas do resfriado. "Alivia, mas não acaba com o resfriado mais cedo", disse Monto.

Cálcio pode afastar risco de hipertensão

TAMPA — O cálcio mantém as artérias relaxadas, afastando o risco de pressão alta tanto em adultos quanto em crianças, descobriram pesquisadores de Boston. A associação cálcio/pressão arterial pode explicar algumas das taxas altas de hipertensão em afro-americanos, afirmou o médico Matthew Gillman, da Universidade de Boston. "Os negros têm um índice mais alto de intolerância à lactose e à medida que envelhecem aumenta a hipertensão", disse o especialista. Segundo Gillman, crianças abaixo de 10 anos devem ingerir 800 miligramas de cálcio diariamente e, acima dessa idade, 1.200 miligramas. O cálcio pode ser encontrado no leite e derivados, vegetais verdes e suco de laranja.