

# Dor de cabeça crônica tem diferentes causas

## ■ Uso exagerado de medicamentos pode agravar o problema

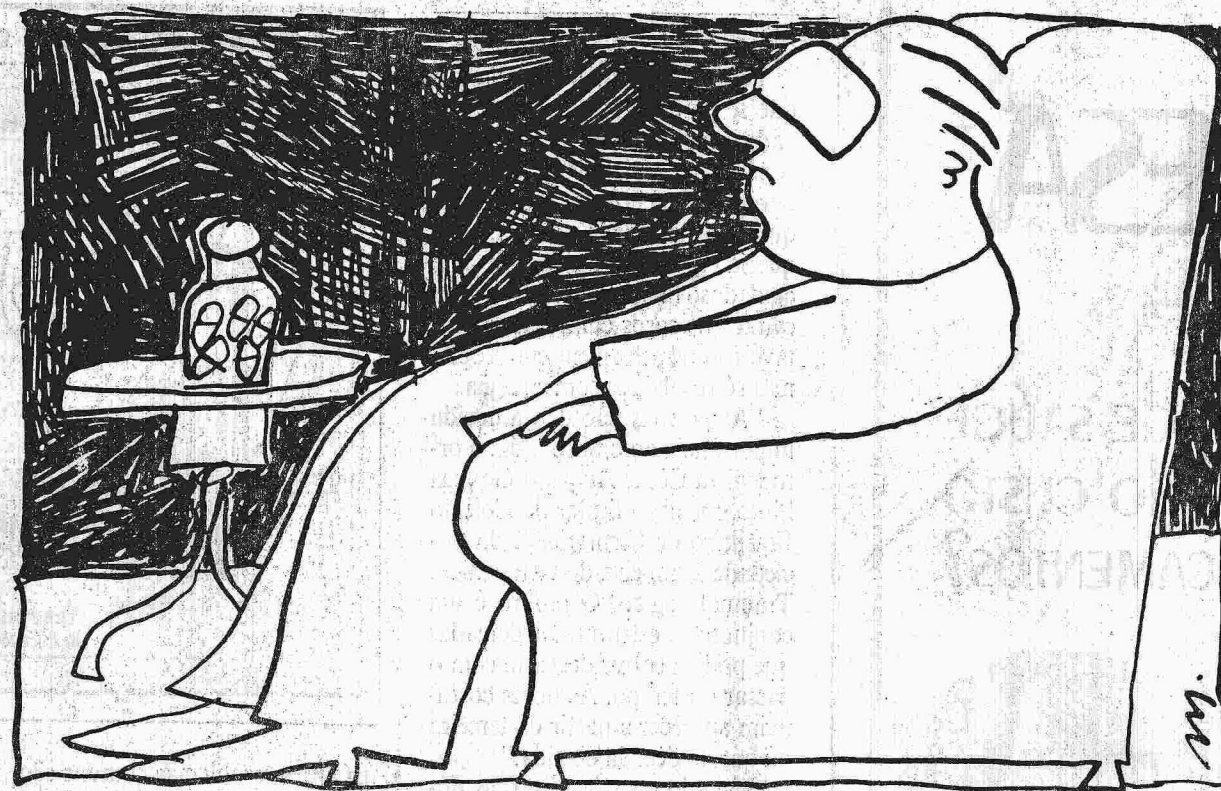
RITA TAVARES  
Correspondente

SÃO FRANCISCO, EUA — Tomar um ou mais comprimidos para dor de cabeça é algo tão comum que a maioria das pessoas sequer se dá conta do que está fazendo. E isso pode ser perigoso. Dor de cabeça, todo mundo tem. Qual é a diferença entra a dor de cabeça causada pela tensão no trânsito ou no trabalho e uma enxaqueca que requer tratamento especializado?

O neurologista Randall Starkey, do Summitt Hospital de São Francisco, afirma que a maioria das pessoas sofre de um tipo de dor de cabeça tensional. Em geral, a pessoa começa o dia bem e, à medida que as tensões diárias se acumulam, a dor de cabeça aparece. No fim do dia, vai embora. Esse tipo de dor se restringe à testa, têmporas e à parte de trás do pescoço. Uma aspirina ou outro produto similar é suficiente.

**Remédio** — Às vezes, um banho quente, uma massagem na área ou mesmo compressas de gelo são tão ou mais eficientes que o remédio. Starkey diz que a dor pode ser consequência da má postura comum em quem passa horas sentado no escritório.

A enxaqueca, porém, é mais complexa. Segundo a Sociedade Internacional de Dor de Cabeça (International Headache Society), os sintomas distinguem os dois tipos de dor. Quem tem enxaqueca sente dor em só um lado da cabeça com pulsação (um movimento de contração e dilatação), náusea e aversão à luz, barulho e odores. De acordo com a Fundação Nacional de Dor de Cabeça dos Estados Unidos, 80% dos casos de enxaqueca são desse tipo. Os 20% restantes



têm dores mais graves já que também apresentam a visão e o equilíbrio alterados. A partir da manifestação da dor, andam em zig-zag e vêem *flashes* de luzes. Nas duas formas de enxaqueca, os sintomas após a crise são falta de apetite, dores musculares e fadiga.

A medicina ainda não sabe ao certo o que causa a enxaqueca, embora a dor atinja o ser humano desde a antiguidade. Tanto astecas como gregos e romanos deixaram evidências de tentativas de aplacar a dor que, até hoje, leva pessoas ao suicídio. No século passado, a medicina resolvia o problema internando os doentes em hospícios. Até 1930, a doença era associada com uma personalidade neurótica, obsessiva, compulsiva e rígida. De lá para cá, os médicos chegaram a uma interpretação mais racional: a dor vem de uma complexa interação de fatores vasculares, bioquímicos

e do sistema nervoso, que afetam o cérebro.

**Causas** — Cinquenta por cento das enxaquecas são desencadeadas por fatores externos (alimentos, clima, hormônios, estresse). A outra metade é espontânea. De acordo com estatísticas de 1992, 23,6 milhões de americanos sofrem de enxaqueca — quase 10% da população do país. Na Inglaterra, a porcentagem é a mesma. Entre os americanos, há 18 milhões de mulheres e 5,6 milhões de homens.

“A medicina ainda não sabe explicar por que as mulheres são mais sensíveis à doença”, diz Starkey. O número dos dois países coincidem em outra informação: pessoas entre 35 e 45 anos são as mais vulneráveis. A Sociedade Internacional de Dor de Cabeça informa que 50% a 70% dos casos são hereditários. Se alguém na família tem ou teve enxaqueca, a chance de se apresentar o proble-

ma é de 59%. Se duas pessoas tiveram, a probabilidade pula para 75%.

Preocupados com a produtividade no trabalho, o governo dos Estados Unidos já constatou, a partir de um estudo, que US\$ 6 bilhões são gastos a cada ano com dias de trabalho perdidos, consultas médicas ou baixo rendimento. Cinquenta e seis por cento das pessoas faltam ao trabalho, em média, 2,2 dias por mês.

“A dor chega a ser tão forte que as pessoas procuram um serviço de emergência pelo menos uma vez na vida”, explica Starkey. “Mesmo assim apenas um em cada três americanos com enxaqueca estão sob supervisão médica.” A maioria das pessoas compram remédios sem orientação, o que pode agravar a doença. Depois de anos de uso inadequado de comprimidos, a enxaqueca pode ter como principal causa esses mesmos comprimidos.

## ALGUNS CUIDADOS

■ Se você toma mais de 10 comprimidos por semana ou cinco em um único dia, procure um médico. Este é o limite tolerável sem acompanhamento profissional.

■ Mantenha um diário, anotando tudo o que comeu ou fez antes da crise de enxaqueca. Assim é possível descobrir um padrão da dor. Exemplo: “sempre que como queijo tenho enxaqueca”.

■ Durante a gravidez, todos os remédios para dor de cabeça (os mais simples) e para enxaqueca são desaconselhados. Podem prejudicar a formação do feto.

■ Quem toma muito café deve ficar atento. Se a pessoa acorda com enxaqueca que só passa após uma xícara da bebida, precisa procurar um médico. Pode ser

que a dor esteja associada à ingestão de café.

■ Cerca de 90% dos que têm enxaqueca diariamente sofrem o efeito *bumerangue*: depois de consumir grande quantidade de remédios por períodos longos, a dor passa a ser resultado do abuso desses comprimidos, que não fazem mais efeito. É preciso passar por uma desintoxicação.

■ Não se apavore. Embora centenas de pacientes associem a dor a tumores cerebrais, é raríssimo a confirmação dessa hipótese.

■ Se o médico não for paciente para ouvir sobre sua enxaqueca, insista. Se ele persistir na associação da dor a problemas psicológicos ou emocionais, procure outro profissional.

## CAUSAS COMUNS

Além dos alimentos, a enxaqueca pode ter uma série de causas. A Sociedade Internacional de Dor de Cabeça lista as seguintes como as mais frequentes:

■ Estresse: quem trabalha muito pode ter enxaqueca no fim de semana quando pára de trabalhar e não consegue relaxar

■ Alterações climáticas ou mudanças bruscas de temperatura

■ Mudanças nos hábitos de sono

■ Efeito de fuso horário em viagens internacionais

■ Flutuação hormonal: mulheres que tomam anticoncepcionais ou hormônios na menopausa ou nos primeiros meses de gravidez

■ Odores fortes de perfumes, tintas ou outros produtos químicos

■ Muita ou pouca atividade física

■ Ficar muito tempo em frente à tela de computador

## OS 'VENENOS'

Até 25% dos casos de enxaqueca começam com a ingestão de alimentos. Não existe uma lista definitiva de comidas que causem dor de cabeça. O que é fatal para alguém pode ser consumido por outra pessoa sem problemas. Cada caso é um. Mas estes são os *venenos* mais frequentes segundo os médicos:

■ Vinho tinto e licores

■ Chocolates

■ Queijos fortes

■ Enlatados, salsichas, linguiças e bacon

■ Comidas industrializadas e alguns tipos de *fast-food*

■ Café (embora haja quem melhore com café)

■ Amendoim, nozes, avelãs

■ Coco e seus derivados

■ Azeite

■ Fígado de galinha