

Remédio pode agravar dor de cabeça

■ Existem mais de cem variações da doença, que geralmente é provocada pela tensão e afeta de 30% a 40% da população mundial

RAQUEL AFFONSO

Às vezes ela começa discretamente, no final do trabalho. Ou aparece logo pela manhã e dura o dia inteiro. E quase sempre se resolve com o uso de um analgésico. Ou dois. E assim a maioria das pessoas que têm dor de cabeça vai se tratando, até a situação piorar. É que o uso de analgésicos por conta própria e em grandes quantidades pode tornar uma dor eventual na temida dor de cabeça crônica diária. "Mais de dois comprimidos por semana já são preocupantes", afirma o neurologista Abouch Krymchantowski, diretor da Clínica de Dor de Cabeça e Neurologia e membro da Sociedade Internacional da Dor de Cabeça.

Um estudo do médico britânico Simon Ellis, da Enfermaria Real do Norte de Staffordshire, na Inglaterra, publicado essa semana na revista médica *Postgraduate*, confirmou que as dores podem se agravar com o uso de analgésico. "A dependência em Aspirina tem proporções epidêmicas na Europa e nos Estados Unidos", escreveu o médico. Simon sugeriu que as empresas farmacêuticas deveriam colocar nas embalagens dos analgésicos uma advertência que o uso excessivo pode agravar a doença.

Existem mais de cem tipos de dor de cabeça que afetam de 30% a 40% da população mundial. As mais frequentes são a enxaqueca (também conhecida de migrânea), a dor de cabeça em salvas (ondas), a cervicogênica e a tensional. "A mais comum é a tensional, causada pela tensão nos músculos da face, do pescoço e do ombro. Mais de 80% das dores são desse tipo e passam com um analgésico", conta Abouch, autor do livro *Você tem dor de cabeça?* (Editora Imago). Um dia cansativo de trabalho ou uma situação de estresse são as situações onde a dor geralmente se manifesta.

Neurotransmissor — E é justamente a dor de cabeça tensional, aparentemente sem muitos riscos, que pode se tornar um caso crônico com o uso exagerado de analgésicos. "Esse medicamento tomado frequentemente aumenta a densidade dos receptores 5HT2 para a serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensações de dor em algumas partes do cérebro. Isso faz a dor aumentar com o tempo", explica o médico. Ou seja: no começo o analgésico inibe o processo da dor, mas com o uso frequente aumenta a sensibilidade da pessoa para a sensação.

O dentista Waldir Brito, 58 anos, começou a ter dor de cabeça há 20 anos. No começo, as dores apareciam de vez em quando, quase sempre na parte da manhã. "Eu sempre tomava um analgésico e passava, mas com o tempo tive que tomar mais remédios", conta Waldir, que atualmente mora em Portugal. As dores eram tão fortes que atrapalhavam até a vida sexual de Waldir. "Era um inferno", lembra.

Com o aumento das doses, as dores também foram se intensificando e passaram a ser diárias. "Cheguei a tomar 10 comprimidos por dia", diz. Há quatro meses o dentista mudou radicalmente o tratamento, suspendendo o uso dos analgésicos e usando outros medicamentos. "Em 12 dias as dores pararam", conta o dentista, que veio ao Brasil no começo do mês só para fazer uma consulta de manutenção.

Para descobrir o melhor tratamento, uma consulta com médico é necessária, pois as várias dores de cabeça têm causas diferentes. Algumas são perigosas, como as causadas por tumor cerebral, aneurisma ou meningite. Mas essas somam apenas 0,3% do total.

As alterações elétricas do cérebro ou do sistema bioquímico são os motivos mais frequentes de alguns tipos de dor de cabeça, como a enxaqueca. "Geralmente as pessoas que sofrem de enxaqueca têm uma deficiência no sistema analgésico central (SAC), parte do cérebro responsável pela liberação de substâncias analgésicas naturais do corpo", conta a neurologista Norma Regina Pereira Fleming, chefe do setor de cefaléia do Hospital Pedro Ernesto, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Alimentos — Algumas situações ou alimentos podem piorar ou deflagrar as crises de dor de cabeça. Chocolate, carne de porco, bebidas, pilula anticoncepcional, tensão e até certos movimentos da cabeça são alguns deles. O mais difícil é descobrir qual o elemento que inicia o processo da dor. Por isso, uma dieta alimentar geralmente é recomendada para os pacientes, até a descoberta de qual o fator.

A advogada Tatiana Gonzaga, 29 anos, tinha dor de cabeça desde os oito anos. As crises incluíam enjôo, fotofobia, irritação e aversão ao barulho. Nos últimos anos, as dores se agravaram tanto que Tatiana beirava o desespero. "Às vezes acordava com dor e sabia que teria que passar o dia inteiro na rua e ficava desesperada. Em várias ocasiões cheguei a vomitar na rua", conta a advogada, que tinha dores diárias e tomava um analgésico por dia.

Há três meses, Tatiana mudou o tratamento e começou uma rígida dieta, além de suspender o uso dos analgésicos. Cortou chocolates, frutas cítricas e refrigerantes. As dores passaram. Mas durante a Páscoa, Tatiana não resistiu e comeu chocolate. "Logo depois tive uma crise de dor de cabeça. Agora sei que o chocolate deflagra as crises e posso evitá-los", conta.

Remédios — Em muitos casos, uma dieta alimentar não é suficiente para controlar as crises. Remédios usados tradicionalmente para outras doenças, como hipertensão e epilepsia, são indicados para esses pacientes. "Para certos tipos de dor de cabeça é aconselhável o uso de betabloqueadores, anti-epiléticos ou antidepressivos, que atuam em partes do cérebro responsáveis pela dor", explica Abouch, que está organizando o 2º Simpósio Brasileiro de Atualização de Cefaléias, que vai acontecer nos dias 16 e 17 de maio no hotel Rio Othon Palace, no Rio.

Às vezes, alguns meses de tratamento são suficientes para acabar com a dor, mas certos pacientes precisam tomar o medicamentos por mais tempo. A aposentada Josenita Santos, 65 anos, teve que parar de trabalhar como bordadeira por causa das dores de cabeça. "Tinha que ficar deitada no escuro para a dor passar. Às vezes tinha duas crises por dia", conta. Há dois anos e três meses, Josenita parou de tomar as doses cavalares de analgésico diárias e passou a usar um combinado de antidepressivo e betabloqueador. "Agora, as dores passaram", diz.



Tatiana descobriu que o chocolate causava dor de cabeça

Enxaqueca

Visão: a enxaqueca com aura afeta 20% das pessoas que tem a doença. Diminuição do campo visual, linhas tremulantes em zigue-zague, luzes relampejantes e fotofobia (intolerância a luz), são alguns dos sintomas.

Como é a dor: forte, localizada geralmente de um lado da cabeça, mas ocasionalmente dos dois, pulsátil, latejante, agravada pela atividade física. Duração: de duas a 72 horas.

Audição: intolerância ao barulho

Face: palidez

Náusea e vômito

Depoimento — "Venho sofrendo desse mal desde os 10 anos. Hoje tenho 34 anos e frequentes crises. A dor é latejante, a cabeça parece que vai explodir. A dor é de um lado da cabeça, com mais frequência do lado direito e em cima do olho. Às vezes ela se espalha pela cabeça e eu tenho enjôo e vômitos. Durante as crises tenho intolerância a luz e cheiros. Gostaria de me livrar desse mal que atrapalha meu relacionamento familiar, já que quando estou com dor de cabeça sou muito arrogante e impaciente com amigos e familiares." Luis Cláudio, RJ.*

*Fonte: "Você tem dor de cabeça?" (Editora Imago) Abouch Valenty Krumchantowski

Tensional

Visão: leve fotofobia.

Como é a dor: persistente, surda, com pontos de maior pressão, muda de intensidade durante o dia, localizada em uma faixa dos dois lados da cabeça. **Duração:** de 30 minutos a sete dias. Se for crônica geralmente acontece no final do dia, diariamente.

Audição: intolerância ao barulho

Observação: essa dor está associada ao estresse, depressão e ansiedade.

Depoimento — "No começo a dor de cabeça surgia quando eu me assustava ou ficava nervosa ou preocupada com alguma coisa. Hoje a dor aparece sem que nada de extraordinário aconteça. Às vezes ela passa com um analgésico. Antes eu tomava 45 gotas de um remédio e agora eu tomo 80 gotas para conseguir dormir." Elisângela, MS.*

Cefaléia em salvas

Face: enrubescimento do rosto e suor na testa.

Visão: alteração da pupila, lacrimação, pálpebra cansada.

Olfato: congestão nasal.

Observação: as dores podem ser precipitadas pela ingestão de álcool, vento frio ou quente no rosto, vaso dilatadores excitação ou sono.

Depoimento — "Meu marido sofre de cefaléia em salvas há mais de 10 anos, que foi se agravando com o passar dos anos. Ele já tem um certo controle, pois há mais ou menos quatro anos, ele pegou um machado e tentou me matar. Aconteceram coisas coisas horríveis por causa dessa dor, entre brigas e móveis quebrados no desespero. Ele passa 10 meses por ano relativamente bem, e durante dois meses, na época do frio, ficamos angustiados, esperando a maldita dor começar." Inês, RS.*

Cervicogênica

Visão: edema na pálpebra, lacrimação e leve coriza.

Observação: os ataques podem ser causados por movimentos da cabeça, como virar para dar a ré no carro.

Depoimento — "Começa com uma dor na coluna, mais ou menos perto do pescoço. Depois vem a dor de cabeça, que é na testa. Fico com nojo de alimentos e de tudo. Depois começa o vômito, e surge uma agonia com se eu fosse morrer. Nessa hora me levam para o hospital e tomo uma injeção da veia, durmo bastante e no outro dia estou nova em folha." Maria Lúcia, RJ.*

PRINCIPAIS CAUSAS

O uso frequente de analgésicos pode tornar a dor de cabeça crônica. Por isso, identificar a causa e procurar auxílio médico são fundamentais para não agravar a doença. Algumas situações ou consumo de determinados alimentos podem deflagrar as crises. Veja se este é o seu caso:

■ 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, 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

■ Consumo de alimentos como: vinho tinto, licores, chocolates, queijos fortes, enlatados, salsichas, linguiças, bacon, comidas industrializadas e alguns tipos de fast-food, café, amendoim, nozes, avelãs, coco e seus derivados, azeite, fígado de galinha