

Cérebro em chamas

Alimentos e excesso de exercícios podem piorar a dor de cabeça, mal que afeta 70% das mulheres e 50% dos homens brasileiros ao menos uma vez por mês

» LILIAN MONTEIRO

Belo Horizonte—São poucas as pessoas no mundo que nunca sentiram dor de cabeça e não vão enfrentá-la. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cefaleia, 95% da população no país apresentará o problema ao longo da vida. Cerca de 70% das mulheres e 50% dos homens terão pelo menos um episódio de cefaleia ao mês. A enxaqueca acomete até 20% das mulheres e entre 5% e 10% da população masculina. No Brasil, um total de 13 milhões de pessoas vai encarar a dor de cabeça pelo menos 15 dias por mês, a chamada cefaleia crônica diária, números considerados alarmantes.

Uma classificação internacional indica que há mais de 150 tipos de cefaleias, sendo as mais comuns a tensional e as enxaquecas. A primeira é considerada a mais frequente, apresenta-se com dor leve a moderada, geralmente em pressão em toda a cabeça, com duração de uma hora até vários dias. Tem o cansaço e o estresse emocional como principais fatores. Já a enxaqueca é marcada pela intolerância do paciente a luz, cheiros, barulhos e movimentos.

Segundo Célia Roesler, da Sociedade Brasileira e Internacional de Cefaleia e membro titular da Academia Brasileira de Neurologia, também caracteriza o problema a predominância de dor latejante e pulsátil, podendo durar de quatro até 72 horas e ser acompanhada de náuseas e/ou

vômito. A sensação de quem sofre da enxaqueca é a de não ter escapatória. No entanto, a presidente da Sociedade Mineira de Neurologia, Rosamaria Guimarães, enfatiza que, quando o paciente tem consciência de seus hábitos, ele pode identificar os gatilhos do problema. Às vezes, sem tomar remédios, apenas com mudança de atitudes, as crises desaparecem. “Quer dizer, se a privação do sono é que vai desencadear a dor, procure dormir bem”, exemplifica.

Gatilhos diários

Rosamaria Guimarães enumera vários gatilhos com os quais lidamos no dia a dia e que podem provocar a dor de cabeça. Conhecê-los é fundamental para evitar o que prejudica o bem-estar. Um deles pode estar nos hábitos alimentares. Por isso, a especialista recomenda: “Se você come alguma coisa e sente dor de cabeça na sequência, passe a observar mais a sua alimentação. Queijos defumados e os amarelos, comida chinesa (devido ao glutamato monossódico), embutidos, enlatados (por causa dos conservantes, estabilizantes e aromatizantes), alimentos gordurosos e chocolate estão nessa lista”, indica.

Tem ainda as bebidas alcoólicas, principalmente o vinho tinto, além de bebidas com cafeína, como café, chá (preto e mate) e a Coca-Cola. “A cafeína trata, mas dá dor de cabeça”, diz a neurologista. Há também o grupo dos odores, como perfumes, cigarros

e produtos de limpeza. “O paciente enxaquecoso pode estar sem dor, mas, se exposto a eles, vai senti-la”, diz Célia Roesler, que acrescenta molhos vermelhos, shoyu, frituras de modo geral, muitas horas sem se alimentar ou comer muito, mudança brusca de temperatura e calor excessivo, estresse físico e emocional, dormir pouco ou muito, nervosismo, cansaço, muita euforia ou tristeza como desencadeadores do problema.

“Não se trata de receita de bolo. Cada pessoa é diferente. Nem todas vão ter dor de cabeça com chocolate. Para quem tem enxaqueca, o importante é não sair da rotina. Seguir dieta leve, horário regular de sono, fazer atividade

física, já que aumenta a endorfina, nosso analgésico natural (se estiver com dor, fique em repouso porque qualquer esforço vai piorar) fazem parte das recomendações”, diz a especialista.

A neurologista Rosamaria Guimarães ressalta ainda que há outros gatilhos para a dor: exercício físico extenuante, tiaras e rabo de cavalo apertados (por causa da tensão da musculatura), remédios de pressão arterial (efeito colateral) e pílulas anticoncepcionais. “Pessoas com bruxismo, às vezes, não sabem que têm o problema na articulação temporomandibular e acordam de manhã com a dor. Há ainda relatos da dor de cabeça sexual (enxaqueca por coito), acrescenta. A especia-

lista lembra que a dor ataca mais as mulheres por questões hormonais. “Ela é 10 vezes mais comum nelas do que nos homens. E tem tendência a desaparecer com a menopausa.”

Célia Roesler enfatiza que o grande erro para tentar tratar as cefaleias é a automedicação, muito ligada aos casos de cefaleia crônica, quando o desconforto se dá por mais de 15 dias ao mês. O uso abusivo de analgésicos causa o chamado efeito rebote. “O cérebro produz a endorfina, mas, quando o paciente passa a tomar analgésico demais, ele se acomoda, para de produzi-la e fica querendo cada vez mais o remédio”, explica a médica. Por outro lado, eladiz que, quando dor se instala,

é necessária a medicação ministrada pelo médico. “É ele quem vai tratar a dor de cabeça adequadamente. Falamos que a dor é como um incêndio: se começou, tem de apagar. Mas tem que ser com o remédio certo para que, com o passar do tempo, o paciente possa até suportar uma dor menos intensa sem tomar o medicamento.”

A pior delas

Como se não bastassem tantos desencadeadores, há a temida e pouco conhecida cefaleia em salvas. Roesler explica se tratar da pior dor de cabeça, sendo mais comum nos homens, principalmente os fumantes. “Ela já foi chamada de cefaleia suicida. Não melhora com repouso, silêncio, ambiente sem luz. A pessoa, de tanta dor, chuta e dá murro na parede. A sensação é de um ferro em brasa perfurando o cérebro”, descreve.

A neurologista ensina que a cefaleia em salvas ocorre, geralmente, uma vez por ano ou a cada dois, três anos. É sazonal e pode durar até três meses. O paciente pode ter até oito crises por dia com essa intensidade. A dor tem controle, mas não tem cura e pode durar de 15 a 180 minutos. “O médico indica o tratamento mais adequado, já que o sofrimento é muito grande. Muitos (pacientes) chegam a pensar que estão com tumor”, diz.

Conforme a neurologista, a dor de cabeça “tem cura medicamentosa e melhora a qualidade de vida social”. Célia Roesler alerta sobre as crianças que também têm muita dor de cabeça. “É preciso acreditar nelas e buscar ajuda. Muitas vezes, o desconforto aparece no intervalo entre o almoço e o recreio (índice de hipoglicemia), ou em quem não gosta de tomar café da manhã (falta de alimento). Os pais têm de dar atenção a esses casos.”

