



## **MAIS ESTRESSE EQUIVALE A MAIS DORES DE CABEÇA?**

Estudo fornece evidências daquilo que muitas pessoas que sofrem dores de cabeça já suspeitavam — mais estresse na vida leva a mais dores de cabeça. O estudo foi apresentado no 66º Encontro Anual da Academia Americana de Neurologia na Filadélfia que aconteceu de 26 de abril a 3 de maio de 2014.

Para a pesquisa, 5159 pessoas com idades entre 21 a 71 anos foram entrevistadas com respeito a seus níveis de estresse e cefaleias quatro vezes por ano ao longo de dois anos. Os participantes declararam quantas dores de cabeça tinham por mês e pontuaram seu nível de estresse numa escala de zero a 100.

Um total de 31% dos participantes tiveram cefaleia tensional; 14%, enxaqueca; 11%, enxaqueca combinada com cefaleia tensional; e, para 17%, o tipo de dor de cabeça não foi classificado. Os indivíduos com cefaleia tensional pontuaram seu estresse numa média de 52 pontos. Para enxaqueca, foram 62 pontos; e 59 para aqueles com enxaqueca e cefaleia tensional.

Para cada tipo de dor de cabeça, elevações do estresse foram associado a aumentos do número de cefaleias por mês. Para aqueles com dor de cabeça tensional, um aumento de 10 pontos na escala de estresse foi associado a um aumento de 6,3% no número de dias com dor de cabeça por mês. Para enxaqueca, o número de dias com cefaleia por mês subiu 4,3%; e 4 % para aqueles com enxaqueca com cefaleia tensional.

“Estes resultados reforçam a ideia de que o estresse pode ser um fator importante para o início das cefaleias, capaz de acelerar a progressão para cefaleia crônica e exacerbar os episódios”, disse a autora do estudo, a Dra. Sara H. Schramm, do Hospital da Universidade Duisburg-Essen na Alemanha.

**Mais informações no link abaixo:**

<https://www.aan.com/PressRoom/Home/PressRelease/1244>