



DORES DE CABEÇA

As cefaleias -- popularmente conhecidas como dores de cabeça -- são queixas muito comuns da população em geral.

Enxaqueca

A enxaqueca, em especial, merece destaque não só por sua elevada prevalência na população (em torno de 15,2%), mas, sobretudo pelo prejuízo que causa aos seus portadores.

Apesar de ser considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) uma das principais causas de incapacidade, ela é frequentemente negligenciada, tanto por aqueles que sofrem dela, como também por parte dos médicos. Em estudo populacional recente, verificou-se que 52% dos pacientes que preenchiam os critérios internacionais para o diagnóstico de enxaqueca não tiveram o diagnóstico e orientação médica corretos. Como consequência, a desatenção acarreta piora da qualidade de vida, com prejuízos no trabalho, no convívio social e a vida em família.

A enxaqueca costuma ser predominantemente uma dor unilateral, de moderada a forte intensidade. Associada a náuseas, fotofobia (sensibilidade a luz) e/ou fonofobia (sensibilidade ao barulho), dura de algumas horas até no máximo três dias.

Alguns fatores podem ser considerados como desencadeantes da dor, tais como fatores hormonais (uso de contraceptivos, alterações hormonais que ocorrem no período hormonal e ovulatório), dietéticos (álcool, queijos, glutamato monossódico, aspartame, chocolate, falta de alimentação), psicogênicos (estresse, ansiedade, depressão), odores, mudanças de temperatura, e alguns medicamentos.

Cefaleia tensional

Outra forma comum de dor de cabeça é a cefaleia tensional. Por não ser tão intensa, faz com que geralmente o paciente não procure assistência médica.

A maioria dos casos ocorre entre os 20 e 50 anos de idade. É caracterizada por dor de fraca a moderada intensidade, bilateral, com duração de trinta minutos até sete dias. Não é acompanhada de náuseas, fotofobia e/ou fonofobia, exceto em alguns casos crônicos.

Este tipo de cefaleia na maioria dos casos está associada a fatores emocionais como ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono.

Riscos da automedicação

A maioria das pessoas em busca do alívio da dor ingerem analgésicos sem prescrição médica ou acompanhamento médico. Em muitos casos, acabam se valendo de doses progressivamente mais altas. Por esta razão, ao longo do tempo, o excesso ou abuso de analgésicos, em vez de eliminarem a dor, contribuem para seu agravamento. Em nosso meio, o uso excessivo de analgésicos ocorre em cerca de 65% dos pacientes com cefaleia crônica diária. 2

Outras cefaleias

Outros tipos de cefaleia menos frequentes são:

- Cefaleia em salvas
Mais comum em homens entre 20 e 30 anos de idade
- Hemicrania paroxística
Mais comum em mulheres
- Cefaleia primária da tosse
- Cefaleia primária do esforço físico
- Cefaleia primária associada a atividade sexual
- Cefaleia em facadas
- Cefaleia hipóptica
- Cefaleia por abuso de medicação.

Cuidados a serem tomados

Atenção maior deve ser dada a dor de cabeça persistente ou de início súbito (agudo) e de forte intensidade que, muitas vezes, são banalizadas e podem ser decorrentes de doença mais grave e fatal.

Cabe ao médico, por meio de uma história clínica e exame neurológico, diagnosticar e tratar de forma eficaz os vários tipos de cefaleia.

A orientação médica sobre a prescrição e ingestão de medicações sintomáticas e outras abordagens não medicamentosas são de extrema importância para se manter a qualidade de vida.