

ORIENTAÇÕES SOBRE A ENXAQUECA

A ENXAQUECA é uma doença neurológica crônica, incapacitante, que afeta 15% da população no Brasil. Os sintomas são: dor latejante, de um lado da cabeça (pode ser dos dois), de intensidade moderada a forte, incômodo com a luz e o barulho e enjôo. Podem ocorrer alterações na vista como pontos luminosos, escuros, linhas em zig zag que antecedem ou acompanham as crises de dor.

Muitos são os desencadeantes possíveis, mas abordaremos os 10 mais importantes:

1. **Preocupações excessivas.** Ansiedade, tensão, estresse, preocupações excessivas, antecipação de fatos do futuro negativos e ameaçadores. Quando se antecipa uma tragédia do futuro (que normalmente não acontece) aquele acontecimento passa a acontecer e é percebido como real para o organismo, o cérebro, então dispara seus sistemas de defesa, como o sistema de dor. Desta forma, começam muitas crises de enxaqueca.

2. **Ficar sem comer.** O jejum é o aspecto alimentar mais importante para desencadear dores de cabeça, ficar sem comer pode gerar uma baixa no açúcar do sangue com a produção de substâncias que causam dor. O segredo é comer algo a cada 3 ou 4 horas, e também não exagerar na comida quando passar longo tempo em jejum.

3. **Dormir mal.** Bom sono é uma condição fundamental para o bem estar de uma maneira geral, e também para o equilíbrio das enxaquecas e outras dores de cabeça. Dormir pouco, dormir muito, demorar para pegar no sono, acordar no meio da noite, roncar e ter sonolência de dia, ir dormir e acordar muito tarde são todos possíveis desencadeantes de dor de cabeça.

4. **Ciclo hormonal.** A temida TPM carrega consigo crises de cefaleia, as enxaquecas na mulher tendem a ser mais concentradas no período menstrual ou pré-menstrual. Irregularidades menstruais, endometriose, ovários policísticos e reposição hormonal podem ser fatores por trás de agravamentos de enxaquecas, mas por outro lado, quando os hormônios se equilibram, quer seja na gravidez (quando a placenta produz níveis contínuos de hormônios), na menopausa, ou com a prescrição de anticoncepcionais contínuos, as crises tendem a amenizar.

5. **Irritação e alterações do humor.** A irritabilidade aparece normalmente junto como uma crise de enxaqueca, mas também pode ser um motivo gerador de novas dores. Altas e baixas no humor, pavor curto, passar muito raiva (guardando ou explodindo, tanto faz), impaciência e irritação são combinações explosivas para desencadear uma enxaqueca. Tudo o que for feito no sentido de relaxar, acalmar e treinar a paciência é útil.

6. **Excesso de cafeína.** Tomar muito café, bebidas cafeinadas (coca-cola, chás pretos), chocolates, e até mesmo analgésicos que contenham cafeína são provocadores de enxaqueca. A conta que deve ser feita é pela quantidade de cafeína em cada produto ingerido, um café expresso tem cerca de 80 mg, um café coado 50

mg, é permitida uma ingestão até de 200 mg de cafeína por dia, evitando o uso após as 18 hs. Parar repentinamente o café também não é bom, ocorre a abstinência de cafeína, normalmente comum em quem toma cafezinhos aos montes no meio da semana e no final de semana não toma nada, ou muito menos, pode ter a enxaqueca no final de semana por conta disto.

7. **Exercícios físicos**, ou melhor, a falta deles, é também elemento importante. Realizar exercícios evita que venham as crises de dor de cabeça, o organismo produz endorfinas, regulariza a produção de neurotransmissores como a serotonina, melatonina, o organismo se torna mais saudável e mais resistente à dor. Mas não adianta querer começar já correndo uma maratona, tem que ter a determinação para realizar com frequência.

8. **Uso excessivo de analgésicos**. Conceito fundamental para todos terem em mente: analgésicos não tratam a enxaqueca, só aliviam a intensidade e duração das crises; depois, é claro, ela já se instalou e quando as crises são frequentes, o uso de analgésicos pode vir a cronificar, piorar, agravar a enxaqueca, tornando-a mais resistente e mais frequente. O tratamento da enxaqueca preventivo com remédio e/ou sem remédio deve ser instituído.

9. **Outros alimentos** como o chocolate, frutas cítricas, alimentos muito gelados (sorvetes), nozes, alimentos gordurosos, condimentados, ricos em glutamato monossódico, muito presente em salgadinhos, em molhos (aji-no-moto) e adoçantes podem agravar as enxaquecas. Em quem tem intolerância à lactose, o leite, queijo e derivados devem ser evitados, assim como a suplementação da lactase, a enzima que transforma a lactose em glicose. O álcool, sobretudo, o vinho tinto, pode desencadear crises em alguns pacientes. É importante observar que algumas pessoas podem ter crises desencadeadas por alguns destes alimentos ou por outros não descritos nesta lista, enquanto outras pessoas podem não ter crises relacionadas a alimentação. Por isso, é importante observar estes gatilhos e evitar os alimentos identificados.

10. **Genética**. Nada a fazer a não ser reconhecer rapidamente a enxaqueca na infância, adolescência, início da vida adulta em filhos de pessoas que sofrem com a enxaqueca, para que ela possa ser tratada adequadamente, preventivamente, evitando que as crises apareçam e que a enxaqueca se desenvolva até um estágio crônico.

Fonte: <http://www.sbce.med.br/SBCe/index.php/pt-br/para-leigos/5-os-10-principais-desencadeantes-de-enxaqueca> (Modificado de Sociedade Brasileira de Cefaleia).

Hospital Nossa Senhora Aparecida. Rua Coronel Batista, nº 29, Centro. Anápolis – GO.
Fones: (62) 3311-1011 / 3324-2440 / 99283-0145.

Centro Médico Diagnóstico. Avenida Santos Dumont, nº 890, Jundiá. Anápolis – GO.
Fones: (62) 3771-2139 / 3902-4239.

Polisaúde Jaiara. Rua Carlinhos José Ribeiro, nº 104, Vila Jaiara St. Norte, Anápolis-GO.
Fone:(62) 3902-8000.

Hospital Fêmnia. Alameda Coronel Joaquim Bastos, nº 120, Setor Marista, Goiânia – GO.
Fone: (62) 3095-2210.

Dr. Pierre da Silva Paz Junior. Neurologista e Neurofisiologista.
CRM-GO: 14.498, RQE: 10.017. pierreneurologia@yahoo.com.br