

19 de maio - Dia Nacional de Combate a Cefaleia

---

---

### ***Dor de cabeça também é sinal de alerta para Covid-19***

O calendário da saúde brasileiro destaca o 19 de maio como Dia Nacional da Cefaleia. Nesta data, em especial, instituições médico-científicas, como a Academia Brasileira de Neurologia (ABN) e a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCe) buscam caminhos diferenciados para alertar os cidadãos sobre a doença que atinge 15% dos brasileiros (cerca de 32 milhões).

Atualmente, é uma das manifestações neurológicas que acendem sinal vermelho para o Covid-19. Especialistas apontam o crescimento numérico de pacientes acometidas pelo novo coronavírus que recorrem a atendimento unidades de saúde com queixa de dores fortes de cabeça, mesmo após adoção de analgésicos.

Dados parciais da pesquisa “Manifestações Neurológicas da Covid-19 em Pacientes Internados”, desenvolvida no Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco e em outros três do Recife, apontam que 64% dos pacientes apresentaram dor de cabeça, enquanto alterações (diminuição ou perda) do paladar afetaram 40% das pessoas e as alterações do olfato, 38%.

Nota-se que nem sempre cefaleia por Covid-19 vem acompanhada de outros sintomas, como febre, cansaço e problemas respiratórios. Diminuição de força em membros ou confusão mental são sintomas que pedem rápida avaliação médica.

### **Pandemia e hábitos**

Outra particularidade destes tempos de pandemia e de isolamento social é o aumento de crises de cefaleia. A neurologista Célia Roesler, diretora da SBCe, membro ABN e International Headache Society, explica as origens do fenômeno:

"Há mudanças de hábitos alimentares, sono desregulado, ingestão de alimentos mais calóricos e redução de atividades físicas. Sem falar do estresse, do sentimento de incerteza e da angústia de ficar o tempo todo em casa".

### **Fator incapacitante**

A cefaleia é mais prevalente entre as mulheres em razão dos hormônios. Independentemente de sexo, impacta a qualidade de vida, causando incapacidade, desconforto e dificultando atividades diárias simples. Aliás, é a 6ª doença mais incapacitante do mundo, a despeito das inúmeras alternativas de tratamento.

O tipo tensional de cefaleia e a enxaqueca são as formas mais comuns de episódios esporádicos. Não negligenciar qualquer tipo de dor de cabeça nem sair tomando analgésicos sem consultar um médico especialista são atitudes indispensáveis para evitar que se torne um incômodo crônico.

### **Classificação**

"Toda dor de cabeça é uma cefaleia", pontua Célia Roesler. "Existem mais de 200 tipos de cefaleias, divididas entre primárias e secundárias".

São classificadas como primárias as que a própria dor de cabeça é a doença, como a enxaqueca, a cefaleia em salvas e a do tipo tensional. Vale um parêntese para a enxaqueca, a mais popular das cefaleias primárias. Diagnosticá-la exige uma anamnese completa para entender o histórico do paciente, não é possível só com exames ", explica Dra. Célia.

Já as cefaleias secundárias são sintomas de outras doenças” sinusite, disfunção temporomandibular, refração visual, aneurisma, tumores etc.

## **Gatilhos**

São desencadeantes da dor, por exemplo, o excesso ou privação do sono, jejum prolongado, dieta desequilibrada, pular refeições, estresse físico e mental, vida sedentária e as oscilações hormonais em mulheres. Entre elas, é comum cefaleia associada a dores em pré, intra, ou na pós-menstruação. As enxaquecas podem, em certas situações, começar na menarca - primeira menstruação - e apenas melhorar na menopausa.

## **Tratamentos**

“O indivíduo que tem a sua vida pessoal, social e profissional prejudicadas pelas dores de cabeça e que precisa tomar analgésico mais do que duas vezes na semana, deve procurar um especialista para fazer um diagnóstico e o tratamento corretos. Ninguém precisa se acostumar com a dor. A enxaqueca tem tratamento e pode melhorar muito se houver cumplicidade médico-paciente, para indicar e seguir o tratamento mais adequado”, indica Célia Roesler.

Crises ainda podem melhorar com psicoterapia cognitiva comportamental, acupuntura, yoga, atividades físicas regulares, horários de sono regulares e dieta equilibrada. São métodos que, quando aliados a cuidados medicamentosos, contribuem para ganho de qualidade de vida”.

**Fonte:** Acontece Comunicação e Notícias, em 13.05.2021

---