

CUIDADOS: ENXAQUECA REQUER TRATAMENTO MÉDICO, ALERTA NEUROLOGISTA



"Não é uma doencinha qualquer", diz especialista Leandro Calia.

No mês de conscientização da cefaleia, o neurologista Leandro Calia, membro da Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBC) e do corpo clínico do Hospital Albert Einstein, alertou que as pessoas que costumam ter dores de cabeça, chamadas cefaleia na linguagem médica, devem procurar auxílio médico e não acreditar que a doença não tem tratamento. *"Tem controle"*, assegurou Calia, em entrevista coletiva.

O neurologista esclareceu que é denominada cefaleia crônica a cefaleia (dor) que ocorre mais do que 15 dias por mês, há mais de três meses. *"Isso se chama cefaleia crônica diária"*. Dos quatro tipos de cefaleia crônica diária, os mais frequentes são a enxaqueca crônica e a cefaleia crônica diária do tipo tensional. *"Qualquer uma que durar mais de 15 dias por mês, por mais do que três meses"*.

Segundo Leandro Calia, a grande diferença entre cefaleias crônicas e cefaleias episódicas é o maior comprometimento na qualidade de vida nas pessoas que têm cefaleias crônicas. Não se deve usar também o termo enxaqueca como sinônimo de cefaleia, alertou o neurologista. *"Não é a mesma coisa"*.

Disse que a cefaleia pode ser secundária, quando é sintoma de alguma doença, como um tumor, meningite, covid-19, por exemplo. Mas pode ser primária, quando é uma doença por si só, isto é, não tem outra doença causando a dor. *"Aí, são centenas de tipos de cefaleia"*. Cefaleias primárias incluem a enxaqueca e cefaleia do tipo tensional, a cefaleia em salva (crises de episódios frequentes). Calia advertiu que a exemplo de outras doenças, como o diabetes, por exemplo, a enxaqueca primária tem tratamento. *"Tem controle"*, reiterou.

Limitação

De acordo com o especialista, a primeira causa de perda de um dia de trabalho, de estudo ou de qualidade de vida é a enxaqueca, abaixo dos 50 anos de idade. *"Não é uma doencinha qualquer. É uma doença que limita muito a qualidade (de vida) das pessoas. Na enxaqueca crônica, a dor perdura durante mais de 15 dias no mês"*. Insistiu que a pessoa que tem enxaqueca não deve lidar a doença como se ela fosse algo banal, simples, uma coisa qualquer ou uma desculpa para não ir ao trabalho. *"As pessoas confundem uma dor de cabeça leve com a enxaqueca crônica, que é um inferno"*.

Informou que só 30% a 40% das pessoas que têm enxaqueca crônica têm carteira assinada, porque não conseguem manter um trabalho com uma dor que dura mais de 15 dias por mês.

A importância da conscientização sobre o assunto pode ser avaliada pelos dados a seguir, indicou Leandro Calia. Somente a enxaqueca acomete 16% das mulheres e entre 4% a 5% dos homens, o que significa que 20% da população mundial têm enxaqueca. Considerando a enxaqueca crônica, que dura mais de 15 dias de dor ao mês, por pelo menos três meses ou mais, o número atinge entre 1% a 2% da população mundial. Isso significa que a cada 100 pessoas, uma ou duas sofrem dessa doença.

Calia afirmou que há uma estigmatização, ou preconceito, em relação à enxaqueca, contra as mulheres, porque a enxaqueca ataca mais a população feminina. Lembrou, ainda, que a primeira causa de incapacitação nas pessoas que deixam de ir trabalhar ou estudar, no mundo, é dor lombar. *“Só que dor lombar é uma condição que vem de diversas doenças. Centenas de doenças causam dor lombar em qualquer faixa etária”*. A segunda causa é enxaqueca. Mas considerando pessoas abaixo de 50 anos, a enxaqueca passa a ser a primeira causa, com impactos econômicos. *“Isso é um problema mundial”*.

Tratamento

No Brasil, 2% da população têm enxaqueca crônica, enquanto 20% a 25% têm enxaqueca que não chega a durar 15 dias por mês de dor, há mais de três meses. *“Se forem 10 a 12 dias, não é chamada crônica”*, advertiu Calia. Para tratar a dor no dia em que ela se apresenta, os especialistas fazem um tratamento de resgate, com analgésico.

Ele explicou, contudo, que *“tratar é não ter dor. Tratar a enxaqueca é controlar as crises de dor de cabeça para que elas não ocorram”*. A isso se denomina tratamento preventivo. *“É o único tratamento que mereceria esse nome”*. Tem que tratar para a dor não ocorrer.

“Hoje existem medicamentos injetáveis, administrados em pontos nas regiões frontal, occipital (posterior da cabeça), temporal e posterior do pescoço, que relaxam a musculatura. Dessa forma, impede que os neurotransmissores levem os sinais de dor até o músculo, reduzindo a percepção pelo sistema central”, completou a médica neurologista e neuropediatra, Thais Villa, diretora da Sociedade Brasileira de Cefaleia, e também titular da Academia Brasileira de Neurologia e membro do Conselho Consultivo do Comitê de Cefaleias na Infância e Adolescência da International Headache Society.

Leandro Calia explicou que se a pessoa pode fazer uso de medicamentos injetáveis uma vez por mês para que diminua a frequência de dor. Isso é controle, ou seja, diminuir a frequência de dias com dor, diminuir a duração de cada dor, a intensidade da dor, aumentar o efeito positivo dos remédios analgésicos quando a pessoa está com dor. *“Mesmo quando a gente não consegue zerar a dor, tendo um controle como esse, os pacientes são eternamente gratos. Eles saem do inferno. Hoje existem vários tratamentos”*. O grande alerta da conscientização é mostrar às pessoas que não devem cair no pressuposto de que não há tratamento para enxaqueca crônica. *“Procura o médico e vai se tratar”*, recomendou Calia.

Ansiedade, estresse, depressão, rotina inadequada de sono são algumas condições que podem disparar crises de enxaqueca, que perduram por até 72 horas. Outras causas importantes são insônia, jejum prolongado, pouca ingestão de água, sedentarismo e o consumo em excesso de cafeína e bebidas alcoólicas.

