

# Enxaqueca: para três mulheres, um homem

Problema acomete 20% do grupo feminino e tratamento correto só vem depois de muito tempo de sofrimento

Oldair de Oliveira

Enxaqueca não é apenas um dos cerca de 150 tipos de dor de cabeça. É o mais comum. Números precisos de quantas pessoas sofrem com o problema não existem, mas, o que se sabe é que é muito mais comum no grupo feminino, em uma proporção de três mulheres para cada homem. De acordo com dados apresentados no site da Sociedade Brasileira de Cefaléia (SBC), o quadro acomete 20% da população feminina e de 5% a 10% da masculina.

Dessa forma, com base na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), de 2007, que contabilizou 96 milhões de brasileiras e 91 milhões de homens, seriam quase 20 milhões de mulheres que convivem com enxaqueca contra menos da metade do sexo oposto. E o pior é que grande parte ainda não tem o diagnóstico da doença, combatendo-a de forma inadequada. Isso gera consequências, trazendo impacto no ambiente corporativo, familiar e social.

De acordo com o neurologista Leonardo Oliveira Lourenço, do Hospital São Camilo, unidade Ipiranga, como não existe nenhum exame laboratorial ou de imagem que possa indicar o problema, o diagnóstico é puramente clínico, observando características próprias da enxaqueca e excluindo outros fatores que podem interferir na investigação. "Geralmente, a dor atinge apenas um dos lados da cabeça, é do tipo latejante e pode ser precedida de alguns sintomas visuais,

como enxergar estrelinhas e campos escuros", enfatiza o médico.

Além disso, a enxaqueca se manifesta em crises periódicas, provocando um sério impacto à realização das tarefas do cotidiano. Embora cada paciente responda de uma maneira, a dor pode vir acompanhada de náusea, sensibilidade a luz, barulho e odores, além de palidez, fadiga, tontura e diarreia.

De acordo com o especialista em dor de cabeça Alexandre Feldman, membro da American Headache Society (AHS), a enxaqueca pode acometer pessoas de todas as idades. Tem sido cada vez mais comum em crianças, mas, o normal, é que surja depois da puberdade. "Geralmente, os pacientes passam anos sem o diagnóstico correto e quando buscam ajuda médica nem sempre conseguem. Na prática, muita gente está sofrendo com a dor e ainda não sabe o que é, muito menos, recebem o tratamento adequado. Mas vale lembrar que a medicina atual oferece excelentes alternativas para combater o problema", afirma o médico, que é autor de diversos livros sobre o assunto, inclusive "Enxaqueca - Só Tem Quem Quer".

Leia mais na página 13



## Tratamento e controle são possíveis

Medidas preventivas, como o afastamento de fatores desencadeantes, e medicamentosa são o caminho

Oldair de Oliveira

São muitos os fatores que podem desencadear a enxaqueca. A lista inclui estresse, sono prolongado, jejum, ingestão de certos alimentos, como chocolate e comidas gordurosas e derivadas de leite, exposição a ruídos altos, odores fortes e temperaturas elevadas, prática intensa de exercícios e queda dos níveis hormonais típica do período pré-menstrual. Mas, a boa notícia é que, quando são identificados os fatores desencadeantes (que variam de pessoa para pessoa), é possível controlar a doença.

O médico Alexandre Feldman ressalta que o tratamento definitivo não existe. Mas é possível minimizar o impacto da doença quando há a associação de uma boa orienta-

ção médica com a incorporação de hábitos saudáveis e práticas corretas por parte do paciente. "Os médicos e os remédios não curam a doença, não são mágicos. Se alguém pode curar é a própria pessoa, a partir de atitudes internas, como maior atenção ao sono, alimentação, atividade física, controle do estresse e os demais fatores que podem desencadear o problema", diz.

Quanto ao tratamento, o neurologista Leonardo José Oliveira Lourenço, do Hospital São Camilo, explica que é baseado em duas vertentes: o preventivo e o para situações de crise. "O preventivo passa pela exclusão dos fatores que desencadeiam ou pioram a enxaqueca. Além disso, há medicamentos (antidepressivos, anti-hipertensivos e anticonvulsivantes) que atuam diante de uma crise iminente. Outros são recomendados apenas quando o problema está instalado. É um grupo grande de analgésicos, que são usados de acordo com o perfil de cada pessoa", orienta o médico.

### Três milhões de idosos devem ser vacinados contra a gripe

Dia 26, começa em todo o Brasil a Campanha de Vacinação contra Gripe para o Idoso. Só em São Paulo, a Secretaria de Estado da Saúde pretende vacinar pelo menos 3 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. O número corresponde à meta de 80% dos cerca de 3,7 milhões de idosos no Estado. Durante a campanha deste ano, que se estenderá até o dia 9 de maio, a po-

pulação terá à disposição 3.354 postos fixos e 2.830 unidades volantes funcionando das 8h às 17h. "A vacina contra a gripe não causa reações adversas graves e com ela se evita diversas complicações causadas pelo vírus da gripe. É de extrema importância que os idosos compareçam aos postos e tomem a vacina", afirma o secretário de Estado da Saúde, Luiz Roberto Barradas Barata.

Marcio Montello

Enxaqueca: como controlar os níveis hormonais que se alteram no período pré-menstrual, podem desencadear o problema

