# Dia Nacional De Combate A Cefaleia – 2 De Junho

Dia 2 de Junho é o Dia Nacional de combate a cefaleia, doença que acomete grande número de pessoas. Mas qual é a diferença entre dor de cabeça e enxaqueca? E quais são os tipos de dor, os sintomas e tratamentos?

A enxaqueca e a dor de cabeça provocam diferentes sintomas e saber diferencia-los ajuda muito no tratamento. A enxaqueca acomete um lado da cabeça, provocando uma dor forte ou moderada, geralmente lateja, pulsa e pode provocar enjoo, vômito e até incomodo com a luz e barulho.

A pressão exercida por vasos sanguíneos dilatados no tecido nervoso cerebral subjacente provoca a enxaqueca e o tratamento envolve medicamentos vasoconstritores para aliviar esta pressão e também medidas relaxantes para prevenção das crises.

É importante não confundir os sintomas da enxaqueca com a cefaleia sentinela que está relacionada a lesões cerebrais como o AVC. Esse tipo de cefaleia tem por característica uma dor de cabeça insuportável e incapacitante que não melhora com medicação. É necessário procurar um pronto-socorro com urgência.

Já a dor de cabeça mais frequente, a tensional, é mais fraca e não acompanha sintomas como enjoos e vômitos e nem incômodo com luz e barulho. A causa desse tipo de dor é a contratura muscular na região cervical e de toda a musculatura pericraniana (os músculos que estão junto ao crânio). Os melhores tratamentos são relaxamento, fisioterapia, psicoterapia, ioga, acupuntura e exercícios físicos que previnem as crises assim como o uso de medicamentos.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia, cerca de 38% a 74% dos brasileiros sofrem de cefaleia tensional. Ela pode ser episódica ou crônica (mais de 15 dias por mês). Ansiedade, tensão, nervosismo, irritabilidade e estresse são fatores que podem causar tanto a cefaleia tensional quanto a enxaqueca.

Se a dor de cabeça é frequente, deve ser evitado o uso de analgésicos, mas relaxantes musculares podem ser utilizados, assim como antidepressivos e também remédios neuromoduladores, estes somente com orientação médica.

Vale lembrar que a cefaleia tensional pode ser confundida com enxaqueca. E se a cefaleia tensional for frequente, as chances de sofrer com enxaqueca são maiores.

É preciso ficar atento ao que desencadeou a enxaqueca, alimentos que a pessoa ingeriu, atividades que participou e medicamentos que tomou, além do estresse e da ansiedade. Outros fatores que podem provocar dor de cabeça são ingestão de álcool, problemas oculares e sinusites.

Para o médico identificar qual a causa do problema é preciso realizar alguns exames. No caso de intolerância alimentar, existem exames de sangue capazes de demonstrar quais substâncias podem desencadear esse processo. Já na enxaqueca o diagnóstico é clínico, com exame físico e neurológico e em alguns casos de dor de cabeça muito forte, exames complementares como tomografia e ressonância. No caso da dor de cabeça tensional é possível perceber pontos doloridos nos músculos da região do pescoço e ombros. Quando a dor for provocada pela sinusite, a tomagrafia é o exame ideal para saber a localização e extensão do problema.

Outra forma de identificar o tipo de dor é pelos sintomas:

Enxaqueca – Dor intensa, acompanhada de náuseas, vômitos, sensibilidade excessiva à luz, ao som ou ao movimento. Sem tratamento, as crises podem durar de 2 a 4 dias.

Intolerância alimentar – Presença forte de gases, muito desconforto, diarreia, dor de cabeça, inchaço abdominal, secreção nasal.

Sinusite – Dores fortes na cabeça e nos seios da face, uma sensação de pressão no rosto, dor de cabeça latejante. Quando a sinusite se manifesta de forma aguda, ela pode causar até desmaios.

Cefaleia tensional – É uma forte dor que causa uma rigidez nos músculos do pescoço, causando muito desconforto, acomete também as costas e até o couro cabeludo.

Depois de feito o diagnóstico correto é só dar inicio ao tratamento receitado pelo médico. Evite sempre a automedicação.

Vale lembrar que levar uma vida saudável, praticar exercícios e relaxar são algumas dicas que evitam ajudam a evitar tensões e a dor de cabeça. Mas caso a dor insista em aparecer por mais de duas semanas é preciso procurar um especialista para averiguar as causas e iniciar um tratamento.

André Gustavo Lima - Neurologista especialista na prevenção do AVC. É membro da Academia Brasileira de Neurologia, membro do Departamento Científico de Doppler Transcraniano da Academia Brasileira de Neurologia, membro do Departamento Científico de Acidente Vascular Cerebral da Academia Brasileira de Neurologia, membro fundador da Associação de Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro, membro da Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral e membro da Europe Stroke Organization. Cursou especialização em doença cerebrovascular no Hospital Santa Maria, em Lisboa, Portugal.