**Cefaleia (dor de cabeça): o que é, tensional, em salvas, crônica, CID**

Dor na região da face, olhos, sensibilidade ao barulho, luz e cheiro são sintomas que podem ser causados pela cefaleia, popularmente conhecida por **dor de cabeça**.

Com a correria do cotidiano, estresse e má alimentação, não é incomum ocorrer esse tipo de problema que, segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBC), atinge cerca de 70% da população, principalmente na faixa etária dos 20 a 40 anos.

Apesar da maioria das pessoas experimentar episódios de dor de cabeça ao longo da vida, quando ela permanece durante dias pode haver algo de errado, que precisa ser investigado por um especialista.

**O que é a doença cefaleia?**

A cefaleia, popularmente conhecida por dor de cabeça, consiste em dores na região do crânio. Sua principal característica é sentir uma espécie de pressão sobre a cabeça, que pode ter a intensidade variada, sendo mais forte ou fraca.

Essa condição é capaz de ocorrer em qualquer idade e suas causas podem incluir um fator emocional, uso de algum medicamento, má alimentação, entre outros.

A cefaleia se divide em dois tipos: primária (quando não há doenças ou transtornos causadores) e secundária (quando é provocada por outra doença ou condição).

O diagnóstico é baseado na história clínica do paciente (sintomas, frequência, duração e queixas relatadas), podendo ser utilizados exames físicos e neurológicos para confirmação.

Como a dor pode ter causas diversas, às vezes, descobrir a sua origem é difícil. Por isso, cabe ao clínico geral ou ao neurologista a avaliação do paciente.

Existem no mercado diversos medicamentos e tratamentos para a cefaleia, além de outros recursos não medicamentosos que podem auxiliar na redução e alívio das dores constantes.

No CID-10 (Código Internacional de Doenças), a cefaleia e é encontrada pelos códigos:

* R51 – Cefaleia;
* G44.2 – Cefaleia tensional;
* G44.3 – Cefaleia crônica diária;
* G43.83 – Enxaqueca;
* G43.83 – Enxaqueca com aura;
* G44.803 – Cefaleia associada à tosse;
* G44.804 – Cefaleia associada ao exercício;
* G44.805 – Cefaleia associada ao sexo.

**Quais são os tipos de cefaleia?**



A cefaleia se divide em dois tipos, podendo ser classificada como primária ou secundária. Suas características são:

**Primária**

Este tipo de dor de cabeça costuma ocorrer devido ao estresse ou excesso de atividade física e geralmente não possui relação com outras doenças.

Pessoas que têm histórico familiar de dor de cabeça frequente estão mais propensas a sofrer com esse tipo de dor.

A cefaleia primária pode ser:

**Cefaleia em salvas**

Tem como característica uma dor intensa de um lado da cabeça e geralmente provoca dores em volta do olho, podendo causar lacrimejamento, inchaço e vermelhidão na região.

Sua ocorrência é considerada rara em comparação com os outros tipos e a dor costuma ser mais intensa.

Acomete principalmente homens adultos, por volta dos 20 até 40 anos, e ocorre principalmente à noite, podendo despertar o indivíduo do sono com a dor.

**Enxaqueca**

A enxaqueca pode surgir em qualquer idade, mas as crises fortes costumam dar sinais na adolescência e início da vida adulta, sendo mais comum em mulheres.

Esse tipo de cefaleia se caracteriza por dor forte e latejante em apenas um lado da cabeça. Junto vêm sintomas como intolerância ao barulho e à luz, e ânsia, podendo ocasionar vômito também.

As crises de enxaqueca não têm tempo máximo de duração, podendo durar algumas horas e chegar a dias.

Entre os gatilhos capazes de desencadear a dor estão alguns alimentos e bebidas, como o chocolate e álcool.

**Enxaqueca com aura**

Além de causar dor de cabeça, este tipo de enxaqueca afeta a pessoa na parte sensitiva ou visual, ocasionando sintomas como visão desfocada ou com riscos luminosos, pontos brilhantes e flashes. Também é comum sentir um adormecimento na língua, nas mãos e braços.

**Cefaleia tensional (de tensão)**

A cefaleia tensional pode ser causada por situações de tensão emocional ou física — como estresse ou contração exagerada da musculatura dos ombros, pescoço e crânio —, mas também há indícios que possa haver alterações cerebrais no processamento da dor.

Em geral, o mais aceito atualmente é que pacientes com dores tensionais crônicas sofram com a associação desses dois causadores.

Este tipo de cefaleia não causa náuseas, mas envolve sintomas como peso ou aperto sob a cabeça, irritabilidade, sensibilidade ao barulho e dor localizada na nuca e pescoço.

**Cefaleia crônica diária**

A cefaleia crônica diária ocorre devido a uso abusivo de analgésicos, podendo durar mais de 15 dias num período de 3 meses.

Geralmente as pessoas que apresentam esse tipo de cefaleia possuem condições emocionais como transtorno de humor, depressão, ansiedade ou agitação.

**Cefaleia associada à tosse**

Esta condição está associada a período de gripes, em que a pessoa fez muito esforço para tossir, provocado assim a dor de cabeça. É comum surgir em pessoas a partir dos 40 anos.

**Cefaleia associada ao exercício**

A dor de cabeça pode surgir devido ao esforço físico e ocorrer de duas maneiras: a partir de exercícios (como levantar pesos, correr, nadar) ou por esforços bruscos e curtos (como tossir, chorar, espirrar).

A condição é mais comum de se manifestar no sexo masculino.

**Cefaleia associada ao sexo**

Neste caso ocorrem dois tipos de cefaleia associadas ao sexo, são elas:

**Cefaleia pré-orgástica**

Caracteriza-se por aparecer no início do ato sexual, a dor pode ser pouca e aumentar conforme o ato continue. É comparada a cefaleia do tipo tensional, podendo durar de horas a dias.

**Cefaleia orgástica**

Esta dor de cabeça tem início momentos antes ou durante o orgasmo, geralmente aparece na região frontal da cabeça, de forma intensa. Pode durar minutos ou algumas horas, sendo mais comum em homens entre os 30 e 50 anos.

**Pós raqui**

Este tipo de dor cabeça consiste nas dores após a pessoa ser submetida a uma raquianestesia (anestesia aplicada principalmente em cesarianas e procedimentos cirúrgicos no quadril ou membros inferiores).

Diferente de outras dores de cabeça, a causada após a raquianestesia é caracterizada pela baixa pressão intracranial. Isso faz com que o paciente perceba um alívio das dores quando se deita — pois o sangue flui com facilidade para a cabeça — e piora novamente quando se levanta.

**Secundária**

Caracteriza-se por uma dor de cabeça com causas observáveis, podendo estar associada a doenças, como aneurisma cerebral e sinusite, ou traumas na região próxima à cabeça.

A maioria dessas dores desaparece quando o problema primário (doença ou condição causadora) é tratado.

Quando há suspeitas, o diagnóstico é feito com uma observação cuidadosa do histórico médico e familiar, seguido de exames diversos, por exemplo, para infecções, aneurismas, hemorragias e tumores.

**Qual a diferença entre cefaleia e enxaqueca?**

A cefaleia é a denominação médica da dor de cabeça. Ela abrange todos os casos em que o paciente sente dor ou pressão na região do crânio e, por isso, existem diversos tipos de cefaleia.

Já a enxaqueca é um desses tipos, considerada uma dor crônica. Entre os causadores ou desencadeadores da enxaqueca estão alterações hormonais, fome, excesso de cafeína ou estresse.

Por isso, basicamente, **a cefaleia é o sintoma, enquanto a enxaqueca é uma das doenças que causam a dor de cabeça**.

**Causas**



As causas mais comuns da dor primária ou secundária são:

**Dores de cabeça primárias**

Algumas condições que podem provocar cefaleias primárias são:

* Estresse;
* Calor exagerado;
* Sono desregulado;
* Consumo de alimentos como café, álcool, chocolate, entre outros;
* Pular as refeições;
* Má postura;
* Esforço em excesso;
* Cheiros fortes.

**Dores de cabeça secundárias**

As condições que desencadeiam a cefaleia secundária são diversas e podem incluir:

* **Lesões ou traumas na região cervical ou do crânio**: por exemplo, traumatismo craniano leve, moderado ou grave, batidas, acidentes;
* **Alteração vascular na região cervical ou do crânio**: por exemplo, AVC isquêmico, hemorragia não causada por traumas, artrites na região cerebral, doenças genéticas;
* **Alteração não vascular**: por exemplo, hipertensão intracraniana, meningite não infecciosa, neoplasias, crise epiléptica;
* **Uso ou privação de substâncias**: por exemplo, uso, abuso ou crise de abstinência de drogas, álcool ou medicamentos;
* **Infecção**: por exemplo, meningite bacteriana, infecção fúngica, infecção viral;
* **Perturbações nas regiões do pescoço, crânio ou face**: por exemplo, glaucoma, alterações de visão, inflamação em ligamentos do crânio;
* **Perturbações psiquiátricas**: por exemplo, psicose.

**Fatores de risco**

Pessoas com histórico familiar de cefaleia têm maiores chances de apresentar o sintoma. Além disso, mulheres são frequentemente mais acometidas do que os homens.

Outros fatores que podem desencadear as temidas dores de cabeça, são:

* Abuso do uso de remédios;
* Problemas de visão;
* Ansiedade;
* Depressão;
* Traumas e lesões na cabeça;
* TPM;
* Estresse diário;
* Problema para dormir e descansar.

**Sintomas da cefaleia**

Alguns sintomas podem ocorrer associados à dor de cabeça, como:

* Náuseas;
* Pressão no crânio;
* Peso nos ombros e pescoço;
* Vômitos;
* Irritabilidade;
* Visão embaçada;
* Tontura;
* Visualizar pontos ou riscos luminosos;
* Sensibilidade à luz, barulho e cheiros.

**Diagnóstico: qual o exame para detectar dor de cabeça?**

O diagnóstico é feito com base na exclusão, em que outras doenças são descartadas por meio da investigação clínica e exames quando necessário. O uso de medicamentos, estilo de vida, hábitos alimentares e qualidade do sono também são importantes para determinar o tipo da dor.

A cefaleia pode ser diagnosticada por um **clínico geral ou neurologista**.

Em alguns casos, exames para ajudar a identificar a causa podem ser solicitados, como:

**Ressonância magnética**

O exame é usado como diagnóstico complementar, geralmente indicado quando o paciente não responde bem ao tratamento ou há mudanças no tipo da dor.

O procedimento, que não é invasivo, leva cerca de 30 minutos e permite observar as estruturas do crânio, bem como avaliar anormalidades.

**Tomografia computadorizada**

A tomografia da região do crânio permite que o médico avalie o cérebro e as estruturas do pescoço e face. Geralmente é recomendada quando ocorrem acidentes ou traumas, infecções, tumores ou nódulos, podendo ser essas as origens da dor.

O exame é rápido, levando cerca de 10 minutos, e consiste em um procedimento não invasivo.

**Exame de sangue**

Em alguns casos, exames de sangue podem complementar o diagnóstico, mas são solicitados geralmente quando há suspeitas de doenças ou infecções.

Entre os mais comuns estão o hemograma, a glicemia e as taxas hormonais.

**Tem cura?**

**Depende**. Alguns tipos de cefaleia podem ser curados com medicamentos e tratamentos clínicos, como a cefaleia tensional e as cefaleias associadas à tosse, exercício e sexo, desde que o causador do problema seja eliminado.

Outros tipos, como a cefaleia em salvas, enxaqueca com aura, cefaleia crônica diária, podem ser amenizados e controlados, reduzindo os episódios de dor.

**Como tratar a cefaleia?**

Crises leves de cefaleia podem ser tratadas com repouso, porém outras medidas podem ser necessárias:

**Tratamento pontual**

Quando a dor inicia, um dos recursos mais comuns é o uso de medicamentos para alívio imediato, que podem incluir analgésicos e analgésicos anti-inflamatórios, por exemplo.

Apesar de ser uma medida comum, **o uso deve sempre ser feito com prescrição médica**, evitando a automedicação e o uso frequente.

Pacientes que sofrem com dores recorrentes podem ser recomendados, pelo médico, a utilizar remédios que auxiliam a prevenir o surgimento de crises. Nesses casos, o quadro deve ser avaliado individualmente.

**Terapias complementares**

O uso de terapias alternativas ou complementares pode ser aliado ao alívio das dores. Em geral, são atividades que devem ser praticadas de modo conjunto ao tratamento e acompanhamento médico, mas que promovem relaxamento.

A acupuntura, relaxamento, massagens ou alongamento podem aliviar o estresse, trabalhar regiões específicas da cabeça e reduzir dores.

**Terapia psicológica**

Se a sua dor de cabeça ocorre devido a muito trabalho, estresse, depressão e ansiedade, o acompanhamento psicológico pode ser uma boa alternativa para aprender a lidar com os sentimentos e com a rotina.

**Botox**

Conhecido pela eficácia contra rugas e linhas de expressão, o botox pode ser utilizado no tratamento da cefaleia. Quando aplicados em certas partes da cabeça (próximo às orelhas, olhos, nuca e pescoço), o procedimento age na musculatura e reduz a dor em aproximadamente 15 dias.

Mas vale ressaltar que é necessária a consulta e indicação médica, sendo apenas uma das opções para auxiliar no tratamento das dores.

**Medicamentos**

Os medicamentos utilizados para tratar os casos de cefaleia fraca podem incluir:

* Ibuprofeno (Atrofem, Advil, Alivium);
* Ácido Acetilsalicílico (AAS Protect);
* Dipirona monoidratada (Anador, Dipimed);
* Diclofenaco sódico (Artren, Desinflex, Biofenac).

Para dores moderadas ou enxaquecas, as opções podem incluir:

* Diidroergotamina (Cefaliv, Enxak);
* Zolmitriptano (Zomig);
* Benzoato de Rizatriptano (Maxalt).

Outros grupos medicamentosos que podem ser receitados, dependendo da causa da dor, são:

* Betabloqueadores simples;
* Anticonvulsivantes;
* Antidepressivos.

**NUNCA** se automedique ou interrompa o uso de um medicamento sem antes consultar um médico. Somente ele poderá dizer qual medicamento, dosagem e duração do tratamento é o mais indicado para o seu caso em específico. As informações contidas nesse site têm apenas a intenção de informar, não pretendendo, de forma alguma, substituir as orientações de um especialista ou servir como recomendação para qualquer tipo de tratamento. Siga sempre as instruções da bula e, se os sintomas persistirem, procure orientação médica ou farmacêutica.

**Convivendo**

A cefaleia incomoda muito, mas com algumas dicas é possível conviver e levar uma vida tranquila, mesmo tendo histórico de dores de cabeça:

**Descubra a causa a sua dor**

Se você sofre muito por estresse, distúrbios de humor, TPM ou costuma comer alimentos que não caem bem no estômago, analise e classifique qual é o principal motivo que pode ocasionar a sua dor de cabeça.

Ao descobrir o que desencadeia ou facilita o surgimento das crises, é mais fácil evitá-las.

Por exemplo, se houver uma reunião de trabalho que exige atenção, respire fundo, tenha uma noite de sono tranquila um dia antes, distraia sua mente e se alimente bem.

**Atente-se à alimentação**

Comer alimentos ricos em nutrientes e vitaminas ajuda seu organismo a funcionar melhor, e a mente também. Procure consumir frutas, verduras e leguminosas, e não ter o olho maior que a barriga, ou seja, comer demais e passar mal posteriormente.

Evite também alimentos com grande quantidade de gordura, com muito açúcar ou sal em sua composição, e industrializados que podem gerar um gatilho para o início da dor de cabeça. Prefira alimentos feitos na hora, frescos e naturais.

**Tenha uma boa noite de sono**

As pessoas que sofrem com dores de cabeça frequentemente possuem a mente mais sensível que os demais. Por isso quando for descansar, o ideal é dormir em um local sem barulhos, sem luz e confortável para seu corpo.

Dessa maneira, é possível obter uma boa noite de sono, acordando renovado.

**Prognóstico**

A cefaleia, quando não está associada a doenças graves (como tumores cerebrais), geralmente não provoca maiores riscos à saúde.

Apesar de ter alto impacto no cotidiano das pessoas, é uma condição que possui tratamento, sendo possível, na maioria dos casos, amenizar o problema e ter uma boa qualidade de vida.

**Complicações**

Em geral, as crises isoladas não causam riscos à saúde ou têm grandes impactos na rotina da pessoa. No entanto, se as dores forem constantes, o bem-estar e a qualidade de vida são bastante afetados.

A cefaleia pode causar irritação e dificuldade em manter as atividades, gerando maiores impactos à saúde emocional.

Porém, a dor pode estar associada a condições específicas graves, como compressões de nervos, doenças autoimunes ou tumores. Nesses casos, as complicações envolvem o causador primário do sintoma.

**Prevenção**

Com algumas dicas é possível prevenir as temidas dores de cabeça:

**Sem exageros nos remédios**

Só se medique quando for realmente necessário para amenizar a dor. Se em qualquer incômodo você tomar o remédio, seu organismo pode se acostumar e responder cada vez menos à ação medicamentosa. Portanto, tome só o que for prescrito pelo seu médico no momento certo.

**Pratique exercícios físicos**

Realizar alguma atividade física de sua preferência auxilia na liberação de endorfina (neurotransmissor relacionado ao bem-estar) e diminui o número de crises. Caminhadas, alongamentos e até aula de dança podem ajudar.

**Se alimente bem**

Para quem possui crises de cefaleia é necessário se alimentar de 3 em 3 horas, pois a fome pode estar associada à dor. Carregue uma barrinha de cereais, fruta ou nozes para não ficar de estômago vazio.

**Atenção para suas horas de sono**

Para nosso cérebro funcionar sem problemas, é necessário de 6 a 8 horas de sono por dia. Menos do que isso pode desencadear uma dor de cabeça, além de dificultar o desenvolvimento das atividades durante o seu dia. Por isso, priorize seu sono.

A cefaleia é bastante comum e afeta a rotina e o bem-estar de muitas pessoas. O ideal é sempre consultar um especialista e tratar corretamente a condição.

Aproveite para compartilhar essas informações com as pessoas que você conhece ou já ouviu queixando-se sobre dores de cabeça.