

# Vida.

EDITORA:  
**TATIANA PAYSAN**  
tmaltos@redgazeta.com.br e  
Tel.: 3321.8015  
agazeta.com.br/vida

Vida - A Gazeta



## ENXAQUECA CRÔNICA DURA MAIS QUE 15 DIAS

A estudante Mariana sofre de enxaqueca desde criança e tenta não ficar muito tempo na frente do computador ou sem os óculos. "Já tive crise que durou seis meses"

### Neurologistas definem, pela 1ª vez, diretrizes para tratar a dor

RENATA LACERDA  
rlacerda@redgazeta.com.br

Desde criança, a estudante Marianna Gomes, 20 anos, tem dores de cabeça, um mal sofrido também por sua mãe e por sua avó. No ano passado, durante o pré-vestibular, as crises de enxaqueca duraram 6 meses, e ela precisou ir ao hospital cerca de duas vezes por mês para tomar remédios injetáveis, já que os comprimidos não adiantavam mais.

"Hoje está mais controlado. É preciso ter uma vida mais saudável e uma rotina menos estressante. Evito derivados do leite, não me exponho muito ao sol e, como tenho problema de vista, tento não ficar muito tempo na frente do computador ou sem os óculos", conta.

A enxaqueca é um problema difícil de lidar. A Organização Mundial da Saúde (OMS) coloca a versão

#### PREVENÇÃO

**"Quem tem enxaqueca crônica precisa tomar remédio diário para reduzir a intensidade e frequência das crises"**

RENAN DOMINGUES  
NEUROLOGISTA

crônica da doença, que ataca o paciente por mais de 15 dias no mês, como o quarto problema mais incapacitante - perde só para tetraplegia, psicose e demência. O tratamento também não é simples, por isso neurologistas publicaram o primeiro Consenso Latino-Americano para as Diretrizes de Tratamento da Migrânea Crônica - o termo médico para o distúrbio.

"Foi uma reunião de espe-

cialistas para fazer uma proposta de tratamento baseada em evidências científicas. O consenso não traz nenhuma grande novidade, mas mostra a eficácia de cada tratamento", diz o neurologista Renan Barros Domingues.

O médico explica que o tratamento precisa ser individualizado, já que os gatilhos que desencadeiam as crises - alguns alimentos, sono, estresse, entre outros - podem variar de uma pessoa para outra. "É preciso um médico que tenha tempo para ouvir o paciente e conhecer seus hábitos. O mais importante é não tomar remédio por conta própria."

Ele recomenda procurar ajuda especializada. "Mesmo se não for crônica, enxaqueca muito forte e que ocorra mais de 2 ou 3 vezes por mês deve ser tratada", afirma. (Com informações Saúde é Vital)

#### COMO IDENTIFICAR SUA DOR

##### Entenda

▼ **O que é**  
É um dos 150 tipos de dores de cabeça. Resulta de um desequilíbrio químico no cérebro e surge a partir da pressão do sangue nos vasos do cérebro, que ficam dilatados

##### Sintomas

Duração de 4 a 72 horas, é forte, latejante e em apenas um dos lados da testa, com náusea e vômito. Pode piorar com esforço físico, luz e barulho

##### Crônica

Para ser crônica, a enxaqueca deve acontecer por, no mínimo, 15 dias no mês por um período de 3 meses ou mais

##### Tratamentos

O mais comum é o controle

dos gatilhos e o uso de remédios para crise e, nos casos crônicos, para prevenção. Também são indicados: toxina botulínica, acupuntura e, como coadjuvante, meditação, massagem e técnicas de relaxamento

##### Espante o mal

▼ **Cuidado com remédios**  
Não tome medicamento por conta própria. O uso inadequado de analgésicos aumenta em 19 vezes o risco de a dor episódica virar crônica. Tomar este remédio por mais de 2 dias por semana já é um perigo

##### Alimentação

Cada pessoa terá gatilhos diferentes. Algumas podem ter crises com queijos amarelos, álcool e

consumo de mais de 250ml de café por dia

##### Olho no peso

Não se sabe ainda o porquê, mas ter índice de massa corporal (IMD) superior a 30 - o recomendável é 25 - pode gerar crise

##### Sono

Sono inadequado é um dos maiores gatilhos para o mal, mais até que alimentação. Ter distúrbios do sono aumenta as chances de ter o problema crônico. Investigue também o ronco

##### Relaxe

Estresse, depressão e ansiedade também provocam a dor. Busque alternativas para relaxar

Fonte: Revista Saúde é Vital. ProTeste Saúde e entrevistado