



SAÚDE

É VITAL

SAUDE.ABRIL.COM.BR

10
promessas
que podem
revolucionar
o tratamento
do diabetes

Os perigos
de tomar
energético
demais. De
gastrite a
pressão alta



Por que a
mandioca
foi eleita o
alimento do
século 21

Pesquisa
exclusiva
revela: a
camisinha
está sendo
esquecida

CORRIDA ou CAMINHADA?

4 razões surpreendentes para caminhar já
e **5** motivos sérios para você começar a correr

**MAIS FIBRAS,
FERRO, ÔMEGA-3...**

Quando tirar proveito de
produtos enriquecidos

**OUTRAS SAÍDAS
PARA A ENXAQUECA**

A ciência muda o
jeito de lidar com ela

**O ESTRESSE
E AS VACINAS**

Ele sabota a ação
dos imunizantes



ISSN 0104-156-8
00366A
9 770104 156002

Julho
2013
R\$ 10,90
nº 366



Sai de mim, enxaqueca

Neurologistas latino-americanos definem, pela primeira vez, diretrizes para controlar esse tipo de dor de cabeça crônica. Elas incluem de terapias alternativas a toxina botulínica

por ANDRÉ BIERNATH • design ANA COSSERMELLI e ROBSON QUINAFÉLIX • ilustrações ZÉ OTÁVIO

Num de seus últimos rankings, a Organização Mundial da Saúde reservou à enxaqueca crônica a quarta posição na lista de problemas mais incapacitantes — ela só fica atrás de tetraplegia, psicose e demência. Quem sofre com as crises típicas desse tormento sabe que qualquer movimento brusco é suficiente para dispará-las e, pior, que não é nada fácil silenciar suas pontadas. Acontece que, até agora, os médicos não tinham um manual de condutas padronizadas para tratar e prevenir o transtorno. Mas, felizmente, essa questão foi resolvida com a publicação do primeiro *Consenso Latino-Americano para as Diretrizes de Tratamento da Migrânea Crônica* — migrânea é o termo médico para o distúrbio.

“No documento estão todas as medidas terapêuticas aprovadas pela literatura científica”, resume o neurologista Marcelo Ciciarelli, presidente da Sociedade Brasileira de Cefaleia e um dos autores do consenso. “Há 150 tipos de dor de cabeça, e um deles é a enxaqueca, que faz parte das cefaleias primárias. Isso significa que o incômodo não é sintoma de um problema de saúde, mas, sim, a própria doença”, esclarece.

Apesar de tantos estudos nesse ramo da neurologia — foram mais de 250 pesquisas sobre o tema só em 2012 —, ainda não está 100% estabelecida a causa da migrânea. “A massa cinzenta possui substâncias calmantes e estimulantes, e o equilíbrio entre elas garante seu funcionamento. Só que, no enxaquecoso, há maior quantidade de elementos excitatórios, que deixam o cérebro agitado e sensível à dor”, ensina o neurologista Ariovaldo Silva Júnior, do Ambulatório de Cefaleia da Universidade Federal de Minas Gerais e um dos especialistas que também assinam o documento. Especula-se, inclusive, que a origem genética da doença remeta a homens que, num passado longínquo, precisavam ficar atentos o tempo todo aos perigos da vida selvagem.

Dentro de tantas recomendações, o novo guia se destaca pela presença da acupuntura dentro do plano de tratamento e prevenção. “A técnica pode ser efetiva, quando acompanhada da abordagem convencional, porque modula os nervos periféricos do crânio, aliviando as sensações dolorosas”, explica o neurologista Elcio Piovesan, professor da Universidade Federal do Paraná. ☺

Os componentes do martírio

A enxaqueca passa a ser considerada crônica quando as crises têm duração de, no mínimo, quatro horas e acontecem por mais de 15 dias no mês, por um período de três meses ou mais. O problema possui características bem específicas: é pulsátil, atinge apenas um lado do cérebro e costuma piorar com esforço físico e exposição a luz e a barulho. É comum também que a pessoa se sinta nauseada e tenha vontade de vomitar.

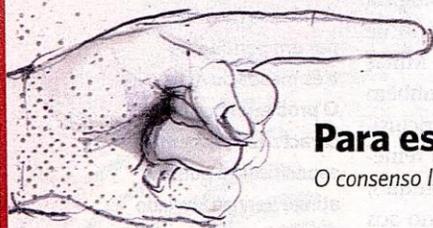


A acupuntura não foi a única das terapias alternativas contempladas no documento latino-americano. Meditação, massoterapia e técnicas de relaxamento também foram incluídas como coadjuvantes no controle do problema. “Embora a maioria dessas estratégias ainda peque pela falta de ensaios clínicos demonstrando seus efeitos, elas podem ser utilizadas principalmente nos casos em que a ansiedade ou a depressão contribuem para as crises de enxaqueca”, analisa o neurologista Getúlio Daré Rabello, do Hospital Samaritano de São Paulo.

O consenso pondera sobre a eficácia da estimulação magnética transcraniana, método que se vale de ondas eletromagnéticas para incitar ou inibir certas áreas do cérebro. Embora a tecnologia esteja consagrada para quadros depressivos, as evidências encontradas para a cefaleia mostraram-se, por ora, desanimadoras. “Talvez ela seja uma opção para o futuro, mas os estudos ainda não foram conclusivos”, diz o neurologista José Geraldo Speciali, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Na seara do tratamento convencional, os médicos concluíram que remédios como o topiramato e o valproato de sódio são os mais indicados com o objetivo de evitar crises futuras. Eles figuram, ao lado da toxina botulínica (*veja o quadro à direita*), como o que há de mais avançado para domar a enxaqueca crônica. “O uso desses medicamentos acontece, em média, por períodos de seis a 12 meses. Em casos graves, pode chegar até a dois anos”, conta o neurofisiologista Marcelo Moraes Valença, professor da Universidade Federal de Pernambuco.

Para detectar a migrânea crônica, ainda não foi inventado um aparelho capaz de substituir o bom e velho exame clínico. “Existem várias doenças que podem causar dores na cabeça muito parecidas com as crises de enxaqueca, até mesmo tumores cerebrais”, alerta o neurologista Abouch Krymchantowski, diretor do Centro de Tratamento da Dor de Cabeça do Rio de Janeiro. “Consultas demoradas e criteriosas são mais do que suficientes para fazer o diagnóstico do problema”, ressalta. Seguindo a



Para espantar a dor

O consenso listou seis atitudes que ajudam a prevenir a enxaqueca crônica

Não abuse de remédios

O uso inadequado de analgésicos aumenta em 19 vezes o risco de a dor episódica virar crônica. Tomar algum medicamento dessa classe em mais de dois dias por semana já representa perigo.

Perca peso

Ter um índice de massa corporal (IMC) superior a 30, quando o recomendado seria ficar abaixo de 25, é outro gatilho da doença. Porém, ainda não está explicada a relação entre obesidade e cefaleia.

Investigue seu ronco

A sinfonia noturna chega a ser duas vezes mais frequente nas pessoas que sofrem com a enxaqueca todos os dias. Visite um médico para tratar a apneia do sono e a barulheira.

tendência de superespecialização na medicina, hoje já existe inclusive um ramo da neurologia ocupado por experts em dores de cabeça, os cefaliatras. "Se o incômodo está muito forte e há perda de peso, febre, alterações visuais e distúrbios do sono, já passou da hora de procurar ajuda especializada", recomenda Piovesan.

EFEITOS REBOTES

O ponto mais nevrálgico na maioria dos casos de enxaqueca crônica é dar fim ao uso indiscriminado de analgésicos. "Bombardear o corpo com esses comprimidos aumenta a frequência e a intensidade da dor de cabeça. Assim, qualquer estímulo se torna capaz de deflagrar uma crise", reforça o neurologista Mauro Eduardo Jurno, coordenador do Departamento Científico de Cefaleia da Academia Brasileira de Neurologia. E isso sem contar os prejuízos a outras partes do corpo, como o fígado e os rins, responsáveis por processar e eliminar os resquícios da droga no organismo. Todos os cefaliatras ouvidos por SAÚDE foram unânicos em

afirmar que o excesso de analgésicos está no topo da lista de culpados pela transformação da enxaqueca episódica em sua versão crônica (*saiba mais sobre outros fatores abaixo*). Além de dar um basta a esse abuso, outras mudanças na rotina são desejáveis. Como o estresse também costuma ser decisivo para que a cabeça martele sem parar, uma das principais orientações médicas é levar uma vida tranquila. "Fazer algum esporte e buscar passatempos relaxam e resguardam a cabeça", garante Valença.

Evidências recentes apontam, inclusive, que a personalidade influencia no risco do transtorno. "Pesquisas mostram que os enxaquecosos costumam ser indivíduos mais perfeccionistas e obsessivos com o próprio desempenho", revela Silva Júnior. Nesses casos, a ajuda extra de um psicólogo seria bem-vinda. Afinal, com um arsenal terapêutico ampliado e mais conhecimento de si, é bem provável que aquele pica-pau inconveniente que atormenta a cuca de quem tem enxaqueca procure outro lugar para fazer um ninho. ●

Toxina indicada

Desde o ano passado, a toxina botulínica do tipo A está liberada para uso nos consultórios a fim de combater a enxaqueca crônica. Agora, ela entra no consenso latino-americano como forma de prevenir as crises. "Acredita-se que a substância bloqueia neurotransmissores responsáveis pelas sensações de dor", diz Elcio Piovesan. São 31 aplicações na cabeça e pescoço, feitas a cada três meses até a melhora dos sintomas.

Procure relaxar

A migrânea crônica é mais comum em indivíduos que passaram por traumas, como separação ou morte de um familiar. Ela também se mostra corriqueira nos quadros de depressão e ansiedade.

Maneire no café

Tomar duas xícaras da bebida por dia faria bem à cabeça. A cafeína tem ação analgésica e, não à toa, a substância está presente em alguns remédios. Porém, o exagero nos cafezinhos traz efeito rebote.

Fique atento à frequência

Pessoas que sofrem com a enxaqueca de cinco a nove dias por mês correm seis vezes mais risco de desenvolver cefaleia crônica. A dor forte e constante exige consulta com um especialista.

