

Enxaqueca não é frescura, é doença

Alexandre Staut

Priscila Arellano, produtora de moda, tem 24 anos e 22 de enxaqueca. Quando criança chegava a ter três crises por semana. Melhorava somente depois de passar horas trancada num quarto escuro. Hoje, ela diz ter controlado as dores por meio de uma alimentação saudável. "Mesmo assim, tenho crises duas vezes por mês", diz.

Doença bioquímica cerebral, a enxaqueca não é sinônimo de dor de cabeça. Além deste sintoma, a doença vem associada a náuseas e sensibilidade à luz, aos odores e ao barulho. Apesar de raramente gerar complicações, é considerada a 19 causa de incapacidade, entre todas as doenças existentes. Quando não tratadas, as crises chegam a durar quatro dias e deixam a pessoa menos produtiva.

Um artigo científico da American Association of Occupational Health Nursing Journal traz uma pauta do Departamento de Segurança do Trabalho e Saúde Ocupacional da Universidade de Cincinnati (EUA) que diz que a enxaqueca afeta a qualidade de vida, podendo diminuir a capacidade de ganhar dinheiro.

Apesar de não haver cura, os tratamentos atuais aliviam e acabam com as crises. Novas combinações de drogas estão sendo pesquisadas. Os mecanismos cerebrais que geram as dores estão sendo, aos poucos, desvendados.

"Mas é importante que a vítima não se automedique. Pouca gente sabe, mas o abuso de analgésicos e de outros medicamentos específicos para as crises de dor pode agravar o problema, tornando os sintomas mais fortes e resistentes a tratamentos. Consumir remédios mais de duas vezes por semana durante três meses seguidos pode deixar crônica a doença", diz o especialista Alexandre Feldman, autor dos livros sobre o tema: "Enxaqueca - Finalmente uma Saída" e "A Dor de Cabeça Morre Pela Boca" e criador do website www.enxaqueca.com.br, que tem até mesmo um fórum de discussões, que reúne vítimas de enxaqueca.

Ele conta que o problema é causado por um desequilíbrio químico no cérebro, envolvendo hormônios e substâncias denominadas peptídeos. "A localização da dor pode variar de crise para crise; raramente dói sempre no mesmo lugar. A dor pode ocorrer em qualquer lugar da cabeça, inclusive na região dos dentes, na face e nuca, chegando a confundir o doente com possíveis problemas dentários, de sinusite e de coluna", observa.

"Os demais sintomas da enxaqueca compreendem náuseas, vômitos, aversão à claridade, ao barulho, aos cheiros, hipersensibilidade do couro cabeludo, visão embaçada, irritabilidade, flutuações do humor, ansiedade, depressão (mesmo fora das crises) e lacrimejamento. Um indivíduo não precisa apresentar todos estes sintomas para ter enxaqueca. Normalmente apresenta alguns deles, em graus variados", diz.

Além da dor, um sintoma que ataca 15% dos enxaquecosos (nome dado aos portadores de enxaqueca) tem o nome de aura de enxaqueca. "O indivíduo começa, de repente, a apresentar alucinações visuais. Vê luzes, estrelas e vagalumes no seu campo visual, ou então enxerga linhas em ziguezague, tremeluzentes", conta. "Este fenômeno dura entre 20 minutos e uma hora. Assim que a aura passa, a dor de cabeça recomeça."

Para o tratamento da enxaqueca é preciso que seja criada uma estratégia individualizada ao enxaquecoso. "É preciso uma ação conjunta de reeducação alimentar, regulação cronobiológica, reequilíbrio hormonal, atividade física, reconexão mente-corpo e, quando necessário, remédios", diz o médico, que tem uma clínica especializada no tratamento.

"A dor de cabeça da enxaqueca tem sido tratada unicamente com remédios, os quais possuem efeito imediatista, ou seja, não atuam na causa, mas sim no sintoma", critica o especialista, que dá uma dica: "Enquanto o médico faz a parte dele (minimizar os sintomas), o paciente deve modificar seu sono, sua alimentação, seu equilíbrio hormonal, seu condicionamento físico e sua mente como um todo."

A acupuntura pode ajudar no tratamento ativando um circuito denominado sistema supressor da dor. "As agulhas liberam endorfinas e aumentam os níveis de serotonina no líquor e tronco cerebral inferior. O efeito da acupuntura em uma crise de enxaqueca pode ser muito rápido, com graus de alívio que podem ser muito grandes. E sem os efeitos colaterais dos medicamentos."

Responsável por programas anti-enxaqueca em empresas brasileiras, Feldman tem implantado programas de "Medicina do Estilo de Vida" em instituições como a Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (OSESF), primeira orquestra do mundo a criar um programa dessa natureza, com o objetivo de aumentar o desempenho de seus profissionais.

Além de programas de qualidade de vida, o médico esclarece, nas empresas que visita, que enxaqueca não é frescura, como normalmente é tratada no ambiente de trabalho. É uma doença que afeta mais de 20% dos brasileiros.

VERDADES E MENTIRAS

O abuso de analgésicos contribui para piorar as dores. Existem medicamentos específicos para o problema que, apesar de também agravarem as crises quando em excesso, são mais eficazes

A Sociedade Brasileira de Cefaléia recomenda o uso de dois comprimidos por semana de qualquer remédio para acabar com a dor de cabeça

Há mais de 100 modalidades de dor de cabeça. A enxaqueca é apenas uma delas. Em geral, a crise dura de quatro a 72 horas, quando não tratada

Tomografia, raio-X e ressonância magnética não detectam o problema. Apenas afastam a possibilidade de outras doenças, como tumores

O abuso de cafeína presente no café e em refrigerantes pode piorar a enxaqueca

Jejum prolongado, sol forte e mudanças de temperatura podem provocar crises

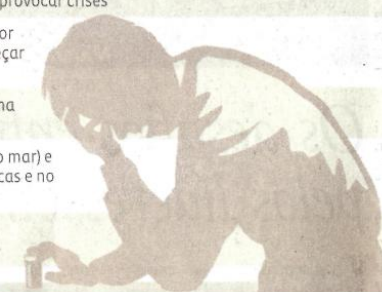
Crianças também têm enxaqueca. As queixas são confundidas por muitos pais com golpes para não ir à aula. As dores podem começar por volta dos cinco anos de idade

A prática de atividades físicas, principalmente aeróbicas, costuma diminuir a frequência das crises

O magnésio (encontrado em alimentos verdes frescos e frutos do mar) e um aminoácido chamado triptofano (presente em verduras frescas e no feijão) até podem evitar as crises

Acupuntura traz bons resultados, mas, oficialmente, o poder do método não foi confirmado no meio científico

Dormir demais pode desencadear crises



Fonte: Sociedade Brasileira de Cefaléia

Fonte: Gazeta Mercantil, São Paulo, 25 fev. 2008, Plano Pessoal, p. C10