
As Cefaleias e a pandemia COVID 19



SOCIEDADE PORTUGUESA DE CEFALIAS

A todos os doentes que sofrem de cefaleias vem a Sociedade Portuguesa Cefaleias informar que nenhuma cefaleia crónica (enxaqueca, cefaleia de tensão, cefaleia em salvas, nevralgia do trigémeo) confere maior risco de infeção pelo coronavírus. Apesar de estas serem doenças crónicas, os seus portadores não correm maior risco que a população geral em contrair a infeção, nem estão em maior risco, no caso de a contraírem, de virem a desenvolver complicações ou quadros graves. Também a generalidade dos medicamentos utilizados para o tratamento dos vários tipos de cefaleias não coloca as pessoas em maior risco de infeção ou de infeção mais grave.

Nesta época de pandemia e de confinamento e maior dificuldade no acesso a consultas de ambulatório, a **Sociedade Portuguesa de Cefaleias** aconselha:

1. Mantenha o tratamento prescrito pelo seu médico assistente tal e qual como foi receitado.
2. Deve assegurar ter em casa medicação suficiente para um mês.
3. Ter sempre consigo a medicação aguda/ de resgate (em SOS quando tiver dores)
4. Estando em confinamento no domicílio poderá mais facilmente socorrer-se de medidas não farmacológicas para alívio das dores como o repouso no leito em ambiente sossegado e a colocação de compressas frias na região frontal e têmporas.
5. Deve iniciar o tratamento agudo o mais cedo possível quando começa com os sintomas da crise: quanto mais precoce fizer o tratamento mais eficaz ele é. No entanto, se tem crises muito frequentes (mais do que duas vezes por semana) esta abordagem deve, se possível, ser evitada pois ao tomar muito frequentemente a medicação aguda (mais do que uma - duas vezes por semana) isso poderá agravar a sua dor de cabeça.

6. A comunicação social tem veiculado notícias sobre o possível efeito negativo que um anti-inflamatório denominado ibuprofeno poderá ter na infeção COVID 19. Este medicamento é tomado frequentemente por doentes com cefaleias como medicação aguda (SOS) mas não há evidência de que tenha um efeito negativo na infeção pelo coronavírus. Nem a Organização Mundial de Saúde nem a Direção Geral de Saúde recomendam, por enquanto, a sua suspensão.
7. No caso particular das pessoas com cefaleias em salvas devem continuar a fazer tratamento em SOS com Oxigénio se for esse o caso (a utilização de oxigénio não confere maior risco desta infeção).
8. Com o confinamento no domicílio é provável que utilize mais horas computadores, tablets ou smartphones. Deve limitar o tempo de utilização pois isso pode provocar cefaleias e/ou dores cervicais: deve fazer intervalos regulares com interrupções de 10 minutos a cada hora em que se deve levantar e andar, deve utilizar fontes (letras) de maior tamanho e deve adotar uma posição correta com o écran ao nível dos olhos sem necessidade de fletir o pescoço.
9. Deve evitar stress ou ansiedade. Este período difícil que atravessamos necessariamente gera muita ansiedade e preocupação em todos nós; deve, no entanto, evitar o mais possível ficar ansioso/a promovendo técnicas que relaxem (ler, dar um passeio a pé, fazer exercício físico e exercícios de relaxamento, ouvir música relaxante...)
10. Se as notícias lhe provocam muito ansiedade veja apenas um noticiário por dia para se manter atualizado/a e evite ouvir durante períodos prolongados notícias sobre a pandemia.
11. Deve manter as suas rotinas e um horário regular de sono, dormindo o tempo necessário, deitando-se e levantando-se sempre à mesma hora
12. Deve manter uma alimentação saudável com quantidade suficiente de legumes e hortícolas frescos, leguminosas e frutas. A Direção Geral de Saúde publicou no seu site um manual para uma alimentação saudável em período de confinamento e que orienta também na compra dos alimentos necessários (<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentação-e-COVID-19.pdf>).
13. Deve fazer uma boa hidratação ingerindo bastante água.
14. Deve manter uma atividade física regular quer no seu domicílio quer no exterior (em passeios curtos e evitando contacto com outras pessoas).
15. É provável que a maior parte das pessoas atualmente não tenham o acompanhamento médico habitual pois muitas consultas de ambulatório (quer nas instituições públicas quer nas privadas), estão a ser desmarcadas. Se tiver necessidade, deve procurar junto da instituição onde é acompanhado/a a possibilidade de consulta à distância: muitas instituições de saúde disponibilizam contactos telefónicos ou consultas não presenciais bem como a renovação do receituário.

16. A infecção com o COVID 19 pode se manifestar por cefaleias, mas habitualmente estas são de um tipo diferente da dor de cabeça habitual: são agudas e acompanham-se de outros sintomas tais como febre, tosse e/ ou dificuldade respiratória.
17. Também a utilização prolongada de máscaras de proteção se poderá associar ao aparecimento de dores de cabeça.

A todos a SPC deseja que permaneçam bem e com saúde.