




Dores de cabeça

COMO EVITAR CRISES NAS FÉRIAS

Para muitos, entrar no período de descanso não é sinónimo de alívio de enxaquecas. O sol, o calor e as mudanças de rotina podem ser fatores de risco para quem sofre de cefaleias.

Isabel Luzeiro, Presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia, explica os perigos do verão e o que fazer para preveni-los

 CATARINA GUERREIRO

Sempre foi um dos problemas que mais afetaram os portugueses, mas a Covid-19 ainda veio agravar o cenário dos que sofrem de enxaqueca. “Podemos prever um aumento das crises”, avisa Isabel Luzeiro, Presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia, adiantando que estas dores de cabeça atingem entre 12 a 16% da população.

E se algumas pessoas tiveram mais dores “porque estavam em confinamento e mudaram de hábitos”, no período atual de desconfinamento, a situação não melhorou, garante: “As pessoas estão deprimidas, ansiosas, sem trabalho, cheias de múltiplas preocupações e sem sono.” Tudo fatores que, lembra, “fazem prever não só um aumento do número de crises de enxaqueca, mas também um aumento significativo das chamadas cefaleias de tensão”. A mais comum, descreve a neurologista, é “caracterizada por uma dor ligeira a moderada, descrita muitas vezes como sensação de ‘capacete’ pesado, pressão ou moinha”.

Com a chegada do verão, surgem outros fatores de risco, como mudança de rotinas, sol e calor. Veja aquilo a que médica diz ser importante tomar muita atenção para evitar crises durante as férias.

LUZ INTENSA

Por ser mais intensa e cintilante no verão, a luz é um dos fatores a ter em atenção. “A fotossensibilidade é bastante comum na enxaqueca. Os doentes com enxaqueca têm normalmente mais fotossensibilidade do que os que não têm enxaqueca”, diz Isabel Luzeiro, notando que “cerca de 30% a 40% dos casos de crise de enxaqueca têm como fator desencadeante a exposição prolongada à luz intensa”. E isso ocorre, diz a especialista, em duas situações distintas. “Há dois cenários em que a luminosidade influencia a enxaqueca. No primeiro, o paciente já está com dor de cabeça, e a exposição à luz piora essa dor. No segundo, a luminosidade desencadeia a enxaqueca”, explica, garantindo que, neste último caso, a relação é direta: “Quanto mais intensa é a exposição, mais forte é a dor.” Se-



GETTY IMAGES

gundo a médica, “esse sintoma pode ocorrer em quem sofre da doença, até mesmo quando a dor de cabeça não está presente”. E uma coisa é certa, acrescenta: “Com o aumento da exposição à luz e ao ar livre, pode ocorrer um aumento da percepção desse incômodo, e este pode predispor a crises de enxaqueca.”

O que fazer? O melhor é optar por “adaptações no dia a dia”, como usar óculos de sol. E “mesmo que o dia não esteja intensamente claro”, sugere.

“Qualquer saída da rotina pode desencadear uma crise de enxaqueca”

Isabel Luzeiro

Presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia



EXPOSIÇÃO AO SOL

Se há fatores que podem, sem dúvida, causar uma enxaqueca são a exposição ao sol, o calor e a luminosidade, alerta Isabel Luzeiro. No entanto, diz, isso “não significa, de forma nenhuma, que uma pessoa com enxaqueca se deva esconder da luz ou do sol”. Deve-se, antes, tomar certas medidas de prevenção. “Por exemplo, quando se vai à praia, deve-se usar óculos e chapéu, e evitar a luminosidade.” Além disso, um dos truques “é ir fazendo uma exposição gradual ao sol”. Isto porque mudanças repentinas de temperatura podem ser um risco. “Quando ocorre a transição de um ambiente com ar condicionado bem frio ou muito quente para temperatura bastante diferente, pode também ocorrer enxaqueca, pelo que se deve ter cautela”, refere.

A propósito, a médica aproveita para explicar uma situação que costuma causar dúvidas: “O facto de os vasos estarem ligeiramente dilatados, em geral, por causa do calor, nada tem que ver com o processo de dilatação dos vasos sanguíneos da enxaqueca.” A especialista esclarece que, “na enxaqueca, os vasos dilatam-se por motivos diferentes”. E acrescenta: “Um nervo craniano, chamado trigêmeo, provoca a libertação anormal de uma substância com o nome de peptídeo, relacionado com o gene da calcitonina, mais conhecido como CGRP (da abreviação do termo em inglês, calcitonin gene-related peptide). Integrando vários processos, essa substância, numa das fases fisiopatológicas, leva à dilatação dos vasos sanguíneos.”

SAIR DA ROTINA

Antes de mais nada, começa por explicar a especialista, “a enxaqueca é uma doença crónica, um desequilíbrio neuroquímico, que deixa o indivíduo predisposto a crises, mediante os mais variados estímulos, que, para outras pessoas, jamais provocariam esses sintomas e sinais”. Por isso, avisa, “qualquer saída da rotina pode desencadear uma crise de enxaqueca, até mesmo saídas da rotina saudáveis, como iniciar um programa de exercício físico, ou aumento da carga e intensidade do treino em quem já pratica”.

O mesmo se passa em relação às alterações climáticas. “Muitas pessoas conseguem identificar fatores como calor, frio e mudanças do clima, como responsáveis por desencadear crises de enxaqueca e outras dores de cabeça”, refere a neuro-

9 medidas para prevenir

- ▶ É importante prevenir as variações bruscas de temperatura, para não potenciar nenhuma crise.
- ▶ Se tiver de mudar de ambiente com temperaturas muito diferentes, reserve um período de espera num ambiente intermédio para que a luz e o calor se tornem menos desconfortáveis.
- ▶ Se possível, nas férias, mantenha a regularidade do sono.
- ▶ Evite grande exposição à luz e ao sol e use proteção: óculos de sol e chapéu.
- ▶ Evite cansar-se demasiado. A fadiga pode desencadear uma crise.
- ▶ Mantenha uma alimentação saudável, beba muita água e evite alimentos e bebidas que predisponham à crise.
- ▶ É importante ter atenção ao horário do exercício físico – o melhor é pela manhã.
- ▶ Se tiver crises muito frequentes, é importante procurar um médico para fazer um tratamento preventivo. Existem tratamentos recentes e eficazes, com ótimos resultados.
- ▶ Se já é seguido por um especialista, mantenha consigo os medicamentos prescritos pelo médico.

logista, frisando que “vários estudos têm sido feitos, tentando estabelecer uma relação entre mudanças climáticas, ionização do ar, distúrbios biológicos e ciclicidade”.

MUDANÇAS NO SONO

Todas, mas mesmo todas, as alterações do ritmo de sono podem ser decisivas para as dores de cabeça. “Deitar mais tarde, levantar mais tarde, dormir fragmentado ou menos horas – tudo o que alterar a ciclicidade do sono pode desencadear crises”, descreve Isabel Luzeiro, explicando que “por vezes, a crise surge pela manhã, quando o doente prolonga o seu sono, sendo desencadeada pela hipoglicémia e não pelo sono”. No entanto, a médica avisa que “o sono tem uma relação complexa com a enxaqueca: tanto a trata, como a desencadeia (quer o excesso, quer a privação)”.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação pode ser um inimigo de quem sofre de dor de cabeça. Por isso, a escolha do que se come é determinante. “Há múltiplos alimentos causadores de enxaqueca”, afirma a médica, sublinhando que “cada doente tem e identifica os ‘seus alimentos’ desencadeantes”. Há, porém, uns que parecem mais comuns. É o caso de queijos, enchidos, chocolate, laranjas e morangos.

TABACO E ALCOOL

“O tabagismo, odores fortes e ingestão de bebidas alcoólicas podem desencadear uma crise”, avisa a presidente da Sociedade Portuguesa de Neurologia.

HIPERVENTILAR

Há quem diga que o uso de máscaras para proteger da Covid-19 pode desencadear crises de dores de cabeça. “A hiperventilação pode desencadear cefaleias, mas raramente enxaqueca”, diz. Além disso, garante que “só as pessoas mais ansiosas e stressadas têm tendência para hiperventilar, ou pessoas que realizem esforços como subir escadas sem estarem habituadas a isso”. Se as pessoas se sentirem mal com a máscara, Isabel Luzeiro, porém, admite que o uso deste produto de proteção pessoal “leva a que mais facilmente a pessoa fique incomodada, nervosa, com a sensação de dificuldade em respirar”. No entanto, garante que, “com a prática e a generalização desse hábito, quase deixaremos de sentir que usamos máscaras”. 🇨🇦