



ACONTECE

SAÚDE

19 DE MAIO, DIA NACIONAL DE COMBATE À CEFALEIA. ATENÇÃO, AUTOMEDICAÇÃO É RISCO

—
Em nosso país, 95% das pessoas terão em suas vidas ao menos um episódio de dor de cabeça, conforme a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBC).



Cerca de 70% das mulheres e 50% dos homens passam por isso uma vez ao mês - no mínimo. Aproximadamente 13 milhões encaram a dor 15 ou mais dias por mês. São os casos classificados como enxaqueca crônica, doença que chega a ser incapacitante, impedindo ou prejudicando a realização de atividades de rotina.

Com vistas a alertar a população sobre as dores de cabeça, orientar sobre os riscos e formas de prevenção, os especialistas em Neurologia promovem anualmente o Dia e o Mês Nacional de Combate à Cefaleia. É sempre em maio e a data é o 19.

A cefaleia, a propósito, é considerada a segunda condição médica mais comum da humanidade. De acordo com Célia Roesler, membro da Sociedade Brasileira e Internacional de Cefaleia e titular da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), a patologia causa um grande impacto socioeconômico e é um dos principais motivos de falta ao trabalho, “Ela interrompe, muitas vezes, bons e importantes momentos da vida”.

Por conta da quarentena, houve um aumento de queixas dos pacientes que tiveram as crises agravadas nesse período. Célia conta que isso acontece porque um indivíduo diagnosticado com cefaleia não pode sair muito da rotina.

“A pandemia está aparentemente controlada, mas mudaram hábitos de muita gente. Elas seguem comendo diferente, com o sono desregulado, ingerindo alimentos mais calóricos e não estão fazendo atividades físicas. Além disso, há também o estresse inerente a nossas correrias e problemas”, explica.

Quando um paciente apresenta três ou mais dores de cabeça por mês, durante três meses seguidos, é indispensável a procura por ajuda especializada. A campanha também alerta sobre a contraindicação da automedicação, o uso constante e excessivo de analgésicos pode tornar crônica aquela dor que aparecia esporadicamente.

Apesar de não ter cura, contar com acompanhamento médico e cuidado adequado são ferramentas essenciais para melhorar a qualidade de vida de quem sofre com a doença. O tratamento preventivo é feito por uma combinação entre medicamentos e terapias não medicamentosas.

Os métodos alternativos podem auxiliar no alívio e na diminuição da frequência das crises. Célia recomenda, principalmente durante a quarentena, “Fazer meditação, alongamento, pegar quinze minutos de sol para ajudar a sincronizar o sono, procurar dormir nos horários habituais, alimentar-se de forma regrada, fazer atividade física regular e terapia cognitiva comportamental. Tudo isso pode ajudar e evitar a piora do quadro”, comenta Célia Roesler.

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para acontece@acontecenoticias.com.br ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000