

Cerca de 15% das crianças
sofre de

Você pode salvar
este artigo no seu
computador e enviar
para amigos



DORES DE CABEÇA, CRÔNICAS

Renata Mariz

Correio Braziliense – 16 outubro 2008

Coisa de adulto ou de rico: ao contrário do que prega o mito, a enxaqueca — um dos mais de 200 tipos de cefaléias, que afetam 20 milhões de pessoas no Brasil — penaliza, além dos pobres, as crianças. Pouca gente sabe, mas dores de cabeça crônicas afetam cerca de 15% dos pequenos. Em 94% dos casos, o problema é exatamente a enxaqueca. A informação faz parte de um estudo feito no Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto (SP), com uma amostra de 417 crianças entre 6 a 16 anos que sofriam do incômodo na cabeça. Só 1% delas tinha a cefaléia por conta de problemas oculares, causa geralmente associada ao mal.

“Entre crianças com dor de cabeça crônica, a enxaqueca é, de fato, a causa mais freqüente, abrangendo quase 95% dos casos”, ressalta o médico Marco Antônio Arruda, neurologista da Universidade de São Paulo especializado em infância e adolescência e autor do estudo. Ele lembra que a dor representa apenas um sintoma da enxaqueca, caracterizada por um problema de ordem genética. “Costumamos dizer que a



doença não é para quem quer, e sim para quem pode. Na primeira célula já está determinado se você terá ou não a enxaqueca”, brinca o médico.

Não sendo possível prevenir, pelo menos dá para tentar evitar as crises. É que existem os fatores que desencadeiam a dor. São praticamente os mesmos, no caso de crianças e adultos. Sono prejudicado (dormir pouco ou muito), jejum prolongado, determinados alimentos,

luminosidade exagerada, barulho, cheiro forte, mudanças bruscas de temperatura, questões emocionais, alteração hormonal. Tudo isso pode levar à crise. A população feminina padece mais do problema, em função dos hormônios. Para se ter idéia, a enxaqueca incomoda aproximadamente 7% dos homens, contra 18% das mulheres.

Observar os sintomas, no caso das crianças, é tarefa obrigatória dos pais ou responsáveis. “Como o diagnóstico é clínico, ou seja, não existe um exame para detectar a enxaqueca, precisamos de todas as informações relevantes, inclusive histórico da família. Nem sempre as crianças conseguem expressar bem o que sentem na hora da dor”, afirma Regina Albuquerque, chefe do Ambulatório de Cefaléia Infantil da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, em São Paulo. Ela sugere que o adulto tente levantar essas informações com o pequeno. “Pergunte a ele se a dor parece com um coraçãozinho batendo na cabeça, para ver se é pulsátil, do tipo latejante, típica da enxaqueca.”

O neurologista clínico Ricardo Teixeira, autor do blog ConsCiência no Dia-a-Dia, recomenda que os pais da criança com dor de cabeça frequente façam uma espécie de diário. “Se você chegar ao consultório com essa agenda economizará um tempo danado para ter o diagnóstico”, diz o médico. Na caderneta, vale anotar o que o filho comeu antes da crise, como está o sono, se passou por alguma emoção forte, medicamentos utilizados.

Peculiaridades

A enxaqueca, nas crianças, apresenta algumas peculiaridades. A primeira delas é a duração das crises, menos intensas e mais rápidas. Enquanto o adulto sofre até 72 horas, em média, com a dor, a criança passa de uma a duas horas. Elas podem ter náuseas e vômitos. O neurologista Arruda destaca outro ponto a ser observado pelos pais ou responsáveis. “A criança geralmente fica mais quieta, pára de pular, de correr. Isso porque o desconforto aumenta com o esforço físico. O melhor, nesse momento, é colocá-la em um local silencioso, pouco iluminado, arejado”, afirma. Utilização exagerada de analgésicos, assinala o médico, é outro fator que desencadeia a crise de enxaqueca.

De acordo com Arruda, crianças que se queixam por mais de dois meses de dor de cabeça já devem ser levadas a um especialista. O tratamento, se diagnosticada a enxaqueca, pode ou não incluir medicamentos. “Muitas vezes basta fazer uma higiene da vida, repensando alimentação, horários, sono. Ou utilizar remédios apenas na hora da crise. Mas quando a dor persiste regularmente por um ou dois meses, podemos pensar num tratamento profilático, para trabalhar a química do cérebro”, diz Teixeira. Ele defende também compressas nas têmporas e uma “deitadinha” no momento da crise. “Não é receita da vovó, não. Está provado que são atitudes que melhoram a cefaléia”, diz.

Dieta penosa

Capítulo especialmente controverso quando o assunto é enxaqueca, a dieta alimentar costuma ser muito penosa para as crianças. Entre os produtos relacionados à dor, estão guloseimas como chocolate, refrigerante e derivados do leite. Hoje, entretanto, os médicos ponderam na hora de determinar um regime. “A velha folha A4 com uma lista de alimentos proibidos não é mais aceitável. Os pais devem verificar, junto com a criança, o que faz mal. É algo particular, pessoal, não se pode generalizar”, diz o neurologista clínico Ricardo Teixeira.

Chefe do Ambulatório de Cefaléia Infantil da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (SP), Regina Albuquerque também é contra radicalismos. “Muitas vezes o problema está no excesso daquele alimento. Não é que chocolate não pode. O que desencadeia a dor é comer a caixa inteira de bombons. Há crianças, por outro lado, que podem se sentir mal com apenas um pedacinho mesmo. É preciso observar caso a caso”, afirma a médica.

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
