



Os quatro principais fatores que disparam as dores de cabeça

O que muitas pessoas não sabem é que para combater a cefaleia crônica ou dor de cabeça não adianta recorrer apenas aos remédios. Muitas vezes, pelo contrário, o abuso de medicação torna-se parte do problema. Da mesma forma, o desânimo e a depressão alimentam o suplício. Estas são algumas das conclusões de uma extensa revisão de 27 estudos publicada no periódico científico [Neurology](#). A meta análise apresenta pelo menos quatro fatores que comprovadamente servem de combustível à dor de cabeça.

Além da depressão e ansiedade e do uso inadequado de medicamentos, a falta de sono e o stress estão entre os principais estímulos. Estes fatores não só pioram a frequência e a intensidade das crises como contribuem para uma queda acentuada da qualidade de vida.

Os investigadores ponderam, porém, que, embora tais fatores liderem o ranking, existem outros que também fazem as crises de mal estar acontecerem. Ao todo a comunidade médica estima que existam cerca de 150 variedades de dor de cabeça. As mais comuns são a enxaqueca e a tensional. Ambas as condições são consideradas crônicas quando se manifestam 15 ou mais dias do mês por pelo menos três meses.

“A tensional tende a ser mais leve e caracteriza-se por uma pressão na cabeça, enquanto a enxaqueca é mais forte, latejante e pode vir acompanhada de náuseas e formigamento no corpo”, explica o neurologista Manuel Jacobsen Teixeira, da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia, em entrevista à revista Super Interessante. O tratamento vai depender do tipo e das particularidades de cada indivíduo, sendo que os analgésicos auxiliam a atenuar as crises, e outras medicações de uso contínuo podem ser usadas para prevenir o sofrimento.

1) Ansiedade e depressão

“Existem alguns mecanismos no cérebro que suprimem a dor e são afetados tanto na depressão quanto na ansiedade. Desse modo, estímulos que antes não eram dolorosos passam a ser”, esclarece o psiquiatra Fernando Fernandes, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo.

De acordo com a investigação, pessoas ansiosas e deprimidas passam mais dias do mês com crises de enxaqueca, usam mais analgésicos e têm menor resposta a eles. Superar essas condições torna-se, portanto, um elemento essencial para combater a dor crônica.

2) Abuso de remédios

“O uso inadequado de analgésicos aumenta em 19 vezes o risco de uma dor esporádica se tornar crônica”, alerta Teixeira. O hábito de tomar algo mais de duas vezes por semana sem orientação pode contribuir para que o organismo ganhe tolerância a essas drogas.

“O abuso dos remédios chega a alterar o bom funcionamento do cérebro”, explica o especialista.

3) Stress diário

Praticamente tudo que está ligado ao comportamento e às emoções influencia o aparecimento da dor de cabeça quando há propensão para sofrer da condição. E, nesse ponto, a tensão sobressai.

De acordo com a meta-análise, dois dias seguidos de stress excessivo já contribuem para que a dor apareça. “Nessas situações de alteração do humor, há um impacto na liberação de substâncias que o cérebro usa para minimizar a dor”, aponta Teixeira.

4) Insônias

Bastam duas noites mal dormidas para catapultar o risco de um episódio de dor de cabeça. Outro aviso do estudo destaca não apenas a privação de sono, como também condições que atrapalham o poder reparador do repouso noturno. É o caso da apneia, marcada por roncos e interrupções temporárias na respiração, sendo que este problema é até duas vezes mais presente entre quem sofre de cefaleia.

Troca a noite pelo dia? Cuidado. Quanto menos horas na cama, mais intensa a tortura. Com base nas descobertas, os cientistas acreditam que dormir cerca de oito horas por noite, assim como tratar a apneia e insônias, afasta as manifestações dolorosas.

Fonte: [Notícia – LifeTyle](#)

[Read More](#)
