

A cefaléia, popularmente conhecida como dor de cabeça, é o sintoma mais comum da espécie humana. Cerca de 98% da população já experimentou ao menos uma vez a sensação de pressão ou de latejo no crânio, que pode durar de alguns minutos até vários dias. Dos mais de cem tipos diferente de cefaléias, a enxaqueca é um dos mais comuns. Ela é herdada geneticamente e atinge entre 12% e 15% da população.

Entre os fatores desencadeantes das crises de enxaqueca estão: estresse, menstruação e fatores hormonais, determinados alimentos, álcool, vari-



ações bruscas de temperatura, umidade do ar e luminosidade.

A dor apresenta as seguintes características:

- É pulsátil ou latejante (podendo ser em pressão ou aperto) nas regiões da frente e da têmpora;
- Geralmente ocorre nos dois lados da cabeça;
- A intensidade é de moderada a severa;
- Geralmente incapacita o paciente para as suas atividades normais;
- Piora com esforços ou atividades físicas e se inicia de modo leve e progressivo;
- Dura em média de 4 a 72 horas quando não tratada ou tratada de forma ineficaz;
- Está associada a pelo menos dois sintomas: enjôo ou vômitos e intolerância à claridade ou à ruídos.

## Dicas de Saúde

### Como enfrentar este mal

Lembre-se que somente um médico pode avaliar corretamente as causas da enxaqueca. Procure sempre orientação médica, especialmente nos seguintes casos:

- Se você toma analgésicos duas ou mais vezes por semana ou se esses não aliviam a dor;

- Quando as crises de enxaqueca estão comprometendo a realização de suas atividades normais;

- Se sua dor de cabeça é uma novidade, iniciando-se rapidamente e de forma intensa;

- Quando houver qualquer modificação no comportamento padrão de sua dor;

- Se houver reações aos medicamentos;

- Se engravidar durante o tratamento.

Para evitar as crises de enxaqueca, algumas ações podem ser eficazes:

- Crie hábitos regulares de refeição e sono;

- Diminua ou evite a ingestão de bebidas ou alimentos fermentados, que contenham cafeína e de frituras e gorduras;

- Não se exponha demasiadamente ao sol e à claridade;

- Evite o uso excessivo de perfume ou a permanência em locais recém-pintados ou onde estejam sendo utilizados solventes químicos.

#### Durante uma crise:

- Tenha sempre à mão sua medicação. Tome o remédio recomendado por seu médico, mas nunca mais de uma vez por semana;

- Em caso de dor intensa, procure um local fresco e escuro para recostar, não deite;

- Coloque gelo sobre as áreas dolorosas;

- Beba muita água e coma moderadamente;

- Descanse.

Fonte: <http://www.dordecabeca.com.br>

Você pode ter acesso a esse boletim também pelo site: [www.sindisprevrs.org.br](http://www.sindisprevrs.org.br)

## Saúde do TRABALHADOR

Boletim Informativo da Secretaria de Saúde do Trabalhador do Sindisprev-RS  
Fevereiro/2005

#### Diretoras

Eorlandir Madalena Fragozo Barbosa

Hirma Pereira Vargas

Patrícia de Almeida Zanini

#### Equipe técnica

Carina Ribas Frstenau

Charlotte Beatriz Spode

Daniele Silveira Presa

Hithajara Souza Paim

Patrícia de Almeida Zanini

#### Jornalistas

Cláudio Wayne

Edson Silva Coelho

#### Colaborador

Moacyr Sebastião de Souza

#### Impressão

VT Propaganda

#### Tiragem

10.500 mil exemplares