

# CEFALEIAS

## DORES DE CABEÇA

A SUA SAÚDE | [www.bluepharmagenericos.pt](http://www.bluepharmagenericos.pt)

### HÁ DORES E DORES...

São chamadas indistintamente de dores de cabeça, mas a verdade é que há diversos tipos de cefaleias - com causas e sintomas distintos, requerem também tratamentos distintos. Assim, dividem-se em:

#### PRIMÁRIAS

Quando não resultam de outra doença.

##### 1 - Cefaleias de tensão

São as mais comuns e afetam sobretudo as mulheres. A dor é constante e afeta ambos os lados da cabeça, exercendo pressão, tal como se se usasse um chapéu demasiado apertado. De duração e intensidade variáveis, surgem associadas a lugares ou acontecimentos geradores de *stress*.

##### 2 - Enxaquecas

São menos comuns e também atingem mais as mulheres do que os homens. A dor é intensa e latejante, localiza-se quase sempre num único lado da cabeça, podendo ser acompanhada de sensibilidade à luz e ao ruído e, por vezes, de náuseas e vómitos. Nalguns casos são antecedidas por sintomas visuais, conhecidos por "aura", e que incluem, por exemplo, visão embaciada ou com manchas. Podem durar algumas horas ou permanecer durante dias, surgindo com frequência variada.

##### 3- Cefaleias em salvas

São as mais raras, incidindo sobretudo nos homens. A dor é intensa e sentida em redor de um dos olhos, acompanhada de outros sintomas como lacrimejo, congestão ou corrimento nasal. Cada episódio pode durar de 15 minutos a três horas e surgir até oito vezes por dia.

#### SECUNDÁRIAS

Quando surgem associadas a outras doenças, como a sinusite, e a alterações hormonais femininas próprias da menstruação, da gravidez e da menopausa. Estas dores de cabeça só serão eliminadas quando se tratar a doença que as causa.

### ANTES QUE DOA

Pelo incómodo que provocam, o melhor é prevenir:

- ▶ Faça uma alimentação equilibrada e evite saltar refeições, sobretudo o pequeno-almoço;
- ▶ Faça exercício com regularidade;
- ▶ Durma o suficiente;
- ▶ Evite determinados alimentos (por exemplo, queijo, chocolate, *pizza*, gelados, fritos, iogurte), a cafeína e o álcool em excesso;
- ▶ Controle o *stress*;
- ▶ Aprenda a relaxar nos momentos de maior tensão. Faça caminhadas, mantenha uma rotina diária, tome um banho relaxante de água quente.

Estes cuidados contribuem para diminuir a frequência e intensidade das cefaleias. Mas não as evitam.

### E SE DOER?

Quando as dores de cabeça surgem é importante estar atento aos sintomas que as caracterizam. Manter um registo em que se anota a sua localização, intensidade, duração, altura do dia em que surgem, sintomas associados e possíveis causas, pode ajudar o médico ou farmacêutico quanto ao tratamento a seguir.

Os analgésicos e anti-inflamatórios são a primeira opção, sobretudo para a dor ligeira a moderada na cefaleia de tensão e na enxaqueca. Devem ser tomados aos primeiros sinais. Para a dor forte na enxaqueca e cefaleia em salvas existem medicamentos específicos, alguns dos quais são utilizados para prevenir.

O uso excessivo e prolongado de analgésicos pode dar origem às chamadas cefaleias de exacerbação: a dor surge quando o efeito do último comprimido começa a desaparecer, obrigando a nova toma.

Impõe-se uma consulta médica imediata quando, além da dor de cabeça, surge pelo menos um dos seguintes sintomas: febre elevada, rigidez do pescoço, perda de visão, tonturas, convulsões, falta de forças, a cefaleia arrasta-se por vários dias, é resistente aos medicamentos ou agrava-se com o tempo.

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

infoSaúde  
bluepharma®  
GENÉRICOS

MORADA  
Bluepharma Genéricos  
São Martinho do Bispo  
3045-016 Coimbra - Portugal

TELEFONE +351 239 800 300  
FAX +351 239 800 333  
EMAIL [genericos@bluepharma.pt](mailto:genericos@bluepharma.pt)