

Ambulatório de Cefaleia da PUCPR Londrina alerta para aumento dos casos de enxaqueca

Doença que afeta 30 milhões de pessoas no Brasil foi agravada pelo estresse e isolamento social decorrentes da pandemia

O aumento das queixas recorrentes de dor de cabeça e crises de enxaqueca na pandemia é uma realidade que muitos médicos vêm se deparando nos consultórios. Segundo um levantamento realizado a partir do aplicativo Migraine Buddy - um sistema estadunidense de rastreamento de pacientes com enxaqueca - com dados de 124.717 usuários por mês, a pandemia piorou os quadros de enxaqueca. Para a pesquisa foram ouvidos 1.689 usuários que afirmaram que a frequência média de enxaqueca aumentou ano a ano de 2018 a 2020. Os quatro gatilhos mais comuns foram estresse em 39,71%, falta de sono, 22,8%; cervicalgia (dor no pescoço) em 20% e, ansiedade em 19% dos participantes.

“Um dos principais gatilhos das crises de enxaqueca é o estresse. E com a pandemia do novo coronavírus, impossível ficar indiferente diante dos sofrimentos e privações que sofremos. Tanto em estudos quanto na prática clínica, o que se viu foi uma piora da enxaqueca, principalmente por causa do estresse, mas também por fatores como insônia, ansiedade, restrição de atividade física e cancelamento ou adiamento de consultas médicas”, explica a médica neurologista Aline Vitali da Silva, coordenadora do Ambulatório de Atendimento em Cefaleia da Pontifícia Universidade Católica (PUCPR) Câmpus Londrina.

Soma-se a esse quadro o fato da cefaleia ainda ser um dos sintomas e possível sequela da Covid-19. “Diversos estudos apontam crises de enxaqueca como um dos efeitos da chamada Covid longa”, afirma a especialista. A enxaqueca, que afeta mais de 30 milhões de brasileiros, é a doença neurológica mais incapacitante e acomete principalmente mulheres e jovens, fazendo com que as pessoas percam dias de trabalho, estudos, atividades sociais e de lazer.

Os especialistas alertam: não é normal viver com dor

Estima-se que uma a cada cinco mulheres e um a cada 15 homens têm a doença. A enxaqueca é uma doença neurológica complexa que não tem cura, mas tem tratamentos que auxiliam os pacientes a lidarem com sua condição. Para combater as crises, informação e acompanhamento médico são essenciais. O tratamento exige atenção individualizada, por outro lado é uma oportunidade de recuperar a qualidade de vida. Os cuidados devem ser redobrados no período de pandemia, porque os hábitos do paciente influenciam no quadro geral e nas crises de enxaqueca.

Informação segura - Os pesquisadores do Ambulatório da PUCPR Londrina desenvolveram o e-book “Não é drama, é dor de cabeça” com esclarecimentos sobre enxaqueca (migrânea) e dor de cabeça (cefaleia). O livro virtual e de livre acesso pela comunidade é o resultado de um ano de pesquisa de professores e estudantes do curso de Medicina com o objetivo de responder às principais dúvidas dos pacientes.

O livro teve a supervisão e orientação das professoras Aline Vitali, Regina Célia Poli-Frederico e Valéria Aparecida Bello, do curso de Medicina da PUCPR Câmpus Londrina. Na obra estão informações sobre os tratamentos mais conhecidos e os mais recentes, como medicamentos que atuam em nível molecular, o uso da toxina botulínica (Botox®) e até uma lista de aplicativos de celular que ajudam o paciente a ficar atento à sua rotina evitando as crises de enxaqueca. A publicação pode ser acessada de forma gratuita pelo site www.naoedrama.com.br por meio do celular, tablet ou computador.

O grupo também produziu vídeos informativos sobre quadro clínico e diagnóstico, fisiopatologia e tratamento da enxaqueca, entre outros. Os vídeos estão disponíveis no canal no Youtube Neurologia PUCPR Londrina e também pela conta de Instagram @nao.e.drama.