

60% DAS MULHERES SENTEM DOR DE CABEÇA NO TRABALHO

Elas também são três vezes mais afetadas pelas cefaleias do que os homens. Estresse, ansiedade e variação de níveis hormonais são as principais causas da dor

Pesquisas divulgadas pela Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCe) sobre os impactos da dor de cabeça no ambiente de trabalho e a incidência das crises nas mulheres comprovam: o sexo feminino é o mais atingido por esse tipo de dor. Em geral, as mulheres têm três vezes mais dores de cabeça do que os homens e em 60% delas as cefaleias pioram durante o período menstrual.

Estilo de vida e hormônios são apontados como principais fatores à elevada incidência de dor de cabeça no público feminino, sobretudo a enxaqueca, que é um dos tipos mais graves da doença e está entre as mais incapacitantes do mundo. Entre as mulheres que trabalham, 59,7% convivem com episódios de dor de cabeça, que variam de níveis moderados a intensos. Já entre os homens, o índice cai para 34,4%.

A variação hormonal que todo mês ocorre com as mulheres, em especial na faixa etária entre 18 e 40 anos, faz com que elas fiquem mais suscetíveis às crises mais intensas. Os especialistas da SBCe apontam que 33% das mulheres desenvolvem a chamada enxaqueca menstrual junto com a menarca – a primeira menstruação – exatamente por causa da flutuação nos níveis do hormônio sexual feminino, o estrógeno.

Outra conclusão é que a mulher com crises recorrentes acaba entrando em um ciclo vicioso, se tornam mais ansiosas, se cobram muito, não conseguem limitar o horário de trabalho e acabam dedicando pouco tempo ao lazer. No caso da enxaqueca, o estudo detectou ainda que é mais prevalente nos grupos de mulheres com alta escolaridade, com baixa renda familiar e que não fazem exercícios físicos regularmente.

Ao contrário da prática comum para tratar dor de cabeça, o alerta dos médicos são para o uso de analgésicos. Segundo a médica Jerusa Alecrim, que é referência internacional no tratamento de dores de cabeça com o uso da acupuntura, é importante procurar um especialista se ocorrer mais de duas crises por mês. “Tomar comprimidos em exagero e o uso frequente de analgésicos por tempo prolongado gera a dependência e pode contribuir para desenvolver no paciente um quadro de dor crônica”, adverte.

No caso das enxaquecas, existem medicamentos que também são usados no auge das crises. Porém, o recurso da acupuntura vem trazendo resultados positivos no dia-a-dia da clínica e nas pesquisas científicas da médica Jerusa Alecrim.

Dois dos estudos realizados sobre o assunto pela especialista foram classificados pela organização The Cochrane Collaboration entre os cinco estudos de altíssima qualidade já realizados sobre o tema em vários países. Três estudos da Dra. Jerusa Alecrim integram a última revisão da entidade que selecionou rigorosamente para sua análise apenas 22 pesquisas feitas no mundo para validar os resultados da técnica da acupuntura como opção

terapêutica para os pacientes com enxaqueca.

Além da acupuntura, a especialista aconselha ainda a prática de exercícios aeróbicos, da yoga, meditação e terapias comportamentais. Todos esses recursos são ótimos para relaxar o paciente e contribuem imensamente no controle da dor. Esta é a linha da Clínica Alecrim, que recomenda procedimentos integrados e naturais para prevenir as crises de dor de cabeça e enxaqueca.

Saiba mais sobre enxaqueca e os hormônios

Não há um padrão de reação das mulheres aos efeitos dos hormônios sobre suas crises de enxaqueca. Tudo depende da suscetibilidade de cada paciente. As respostas são individuais e o tratamento deve ser o adequado às manifestações e histórico clínico de cada mulher.

Enxaqueca e menopausa

A menopausa traz para a maioria das pacientes a libertação total da enxaqueca, porém, há mulheres que apenas melhoram e a outras pioram da enxaqueca após a menopausa. Pesquisas mostram que mulheres que vivem a menopausa dentro de um processo natural costumam melhorar ou se libertar das crises e as que enfrentam a menopausa em decorrência de processo cirúrgico costumam piorar da enxaqueca.

Enxaqueca e a menstruação

As mulheres que apresentam crises antes da menstruação costumam ter também outras alterações que compõem o quadro de síndrome pré-menstrual, mais conhecida como TPM. Conjuntamente com a enxaqueca, apresentam dor lombar, alterações do humor, inchaço etc. Quando a enxaqueca vem com frequência no período menstrual costuma estar associada às cólicas menstruais. A queda do estrogênio pré-menstrual é interpretada no cérebro de uma pessoa enxaquecosa como uma reação química que desencadeia a dor.

Enxaqueca e gravidez

A enxaqueca pode piorar nos três primeiros meses da gestação, mas no decorrer da gravidez melhora bastante, principalmente para aquelas mulheres que anteriormente tinham enxaqueca no período menstrual. A melhora da enxaqueca ou da cefaleia durante a gravidez ocorre por causa da estabilização do nível do hormônio feminino no sangue, o estrógeno.

A acupuntura médica costuma ser uma excelente opção de tratamento para as mulheres grávidas, visto que nos primeiros meses da gestação não é recomendável o uso de medicamentos devido ao risco de malformações do feto.

Segundo estudo divulgado pela Sociedade Brasileira de Cefaleia, coordenado pela Dra. Eliana Melhado, neurologista membro da SBCe, 60% das gestantes entrevistadas tiveram uma melhora gradual nas crises de cefaleia ou enxaqueca durante a gravidez depois dos três primeiros meses.

Enxaqueca e anticoncepção

Os anticoncepcionais podem induzir, melhorar ou aliviar as dores de cabeça. O primeiro ataque de enxaqueca pode ser desencadeado pelo uso dos anticoncepcionais, sobretudo naquelas mulheres que possuem história familiar de enxaqueca. Nos casos em que a enxaqueca está relacionada ao uso de anticoncepcional, as crises costumam ser mais severas e refratárias aos tratamentos convencionais. Mulheres com enxaqueca com aura, fumantes e/ou com fatores de risco para doenças cardiovasculares e cerebrovasculares devem evitar o uso de anticoncepcionais, pois o uso desses medicamentos aumenta em muito o risco de complicações.

O ideal é que a pessoa faça um tratamento médico para diminuir a frequência e a intensidade da dor.

Assessoria de Imprensa

Confraria da Informação

Jornalistas responsáveis: Luciana Almeida e Sara Silva

Contato: (19) 3213-8633

www.confrariadainformacao.com.br