

Sono fragmentado pode causar crises de enxaqueca

JÉSSICA REIS

COMO TER UMA BOA NOITE DE SONO E EVITAR AS CRISES DE ENXAQUECAS

- 1 Vá para a cama no mesmo horário todas as noites e levante-se no mesmo horário todas as manhãs, inclusive nos fins de semana
- 2 Certifique-se de que seu quarto seja silencioso, escuro, relaxante e com uma temperatura confortável
- 3 Remova dispositivos eletrônicos, como TVs, computadores e smartphones do quarto
- 4 Evite grandes refeições, cafeína e álcool antes de dormir
- 5 Ser fisicamente ativo durante o dia pode ajudar a pegar no sono com mais facilidade à noite

Fonte - Fábio de Nazaré Oliveira, neurologista, coordenador da residência em neurologia do Hospital de Base e professor convidado da Famerp, em Rio Preto

Evidências científicas sustentam a relação que uma noite mal dormida aumenta a frequência de enxaqueca



U m estudo realizado pelo Brigham and Women's Hospital e pelo Beth Israel Deaconess Medical Center, ambos vinculados à Universidade Harvard, nos Estados Unidos, e publicado na revista científica *Neurology*, apontou que a fragmentação do sono, ou seja, quando a pessoa acorda várias vezes durante a noite, eleva o risco de uma crise de enxaqueca. Se você sofre com enxaqueca e problemas com o sono, saiba que esse não é o único estudo que relaciona crises desse tipo de dor cabeça com o sono fragmentado.

O neurologista Lúcio Huebra, especialista em medicina do sono, explica que existe uma relação importante e bidirecional entre enxaqueca e sono de má qualidade. Evidências científicas sustentam a relação que uma noite mal dormida aumenta a frequência de enxaqueca e também de que dor de cabeça leva a uma má qualidade do sono. "O que tem sido evidenciado nos estudos sobre essa relação é que na noite antes de uma crise de enxaqueca é comum que os pacientes tenham uma noite de sono fragmentado com despertares frequentes ou prolongados e com baixa eficiência do sono. O motivo

dessa relação ainda não é bem claro, mas existem sinais de que a restrição de sono diminui o limiar da dor, ou seja, tornam as pessoas mais propensas a sentir dor e mais sensíveis a dores mais intensas. Acredita-se que essa sensibilidade maior à dor esteja relacionada a um desbalanço de alguns neurotransmissores cerebrais, sobretudo a serotonina, que desempenha um papel importante no controle das dores de cabeça", diz o médico.

Ainda segundo Huebra, a maioria dos pacientes, cerca de 95%, notam algum gatilho associado ao início da crise de enxaqueca. Alteração do sono é o mais comum, podem ser privação do sono, dormir fora do horário habitual, dormir mais do que o habitual, sono fragmentado, jet lag, dificuldade respiratória durante o sono (apneia do sono), entre outros. "Além das alterações do sono, podemos também citar alguns gatilhos como jejum prolongado, consumo de bebidas alcoólicas, especialmente vinhos, consumo de alguns alimentos tais como queijos, enlatados, embutidos, café e chocolate. Luz intensa, barulhos altos, cheiros fortes e o estresse também funcionam como gatilho em pessoas com predisposição."

Segundo Fábio de Nazaré Oliveira, neurologista, coordenador da residência em Neurologia do Hospital de Base e professor convidado da Famerp, em Rio Preto, é possível controlar as crises de enxaqueca com tratamento medicamentoso e não medicamentoso. "Para interromper as crises são indicados analgésicos, anti-inflamatórios e triptanos (medicamento usado no tratamento de enxaqueca). Os medicamentos profiláticos servem para reduzir a frequência e a intensidade das crises. Podem ser de diferentes classes como anti-hipertensivos, anticonvulsivantes ou antidepressivos e podem ser indicados para pessoas que têm crises muito frequentes com prejuízo pessoal, profissional ou que consomem analgésicos de forma abusiva", explica.

Há ainda o tratamento não medicamentoso, que inclui intervenções psicológicas. "Relaxamento, biofeedback e terapia cognitivo-comportamental são recomendados e eficazes. Mudanças nos hábitos alimentares, atividade física regular e medidas de higiene do sono fazem parte do controle ambiental e também são consideradas medidas não farmacológicas", diz Oliveira.