

## Cefaleia

Estudos recentes mostram que nove em cada dez pessoas têm algum tipo de cefaleia. Pelo menos 150 tipos de cefaleia já foram identificados.

A depressão, a ansiedade, o uso inadequado de medicamentos, a falta de sono e o stress estão entre as principais causas. Outras causas denominadas inusitadas como sexo, tarefas de limpeza, iluminação, gelados e postura podem provocar dores de cabeça.

### **Sexo**

Existe uma dor de cabeça causada pela atividade sexual. De acordo com a International Headache Society (IHS) britânica, essa manifestação geralmente começa “com uma dor bilateral que aumenta acompanhando a excitação e que, de repente, se intensifica no orgasmo, mesmo sem qualquer distúrbio intra craniano”.

A duração da dor pode variar entre alguns minutos e até 72 horas.

Embora inconveniente, essa dor geralmente é inofensiva e não é necessário abster-se da atividade sexual. Medidas simples, como tomar um analgésico antes do sexo pode resolver. Mas, se a dor for constante é conveniente ser visto por um médico.

### **Tarefas de limpeza**

Muitas pessoas têm dor de cabeça após limpar a casa. De acordo com o Sistema Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS), os produtos de limpeza doméstica podem levar à dor de cabeça. Nesses casos, a indicação é usar máscara de proteção, abrir janelas durante a limpeza ou até mesmo evitar usar esses produtos.

## **Iluminação**

Luzes muito fortes/brilhantes, especialmente as que piscam, podem causar cefaleia. Esse tipo de iluminação aciona certas substâncias químicas no cérebro provocando a dor de cabeça. A recomendação passa pelo uso de óculos de sol em ambientes com luzes fortes. Lentes polarizadas também são uma opção.

No trabalho, ajuste o monitor do computador ou coloque uma tela protetora anti reflexo.

As luzes fluorescentes tendem a piscar. Se possível, substitua-as por outro tipo de iluminação.

## **Gelado**

Se sente uma dor aguda e pulsante na testa quando come um gelado, então é uma pessoa suscetível a dores de cabeça causadas pelo alimento frio na boca e na garganta. Segundo a Harvard Health Publishing, a publicação da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, quando o gelado toca essas partes da boca, faz com que pequenos vasos sanguíneos se contraíam e depois se expandem rapidamente. Os receptores de dor localizados próximos aos vasos sanguíneos detetam desconforto e enviam o sinal para o cérebro provocando dor de cabeça. Essas dores raramente duram mais do que dois minutos e não exigem tratamento.

## **Postura**

A má postura causa tensão na parte superior das costas, pescoço e ombros, o que pode gerar dor de cabeça, a dor é latejante e localizada na base do crânio. Às vezes chega ao rosto, especialmente na testa. O principal conselho é sentar-se corretamente e deixar a região lombar bem sustentada, além de evitar ficar na mesma posição por um longo período.

Segurar o telefone entre a orelha e o ombro enquanto escreve deve ser um hábito a eliminar.

Viva Melhor!