

Mamã, dói-me muito a cabeça!!!



Os pais, melhor do que ninguém, conhecem os seus filhos. Por isso, é muito importante estar atento, especialmente nas crianças mais pequenas, que não se sabem queixar.

As cefaleias, vulgarmente conhecidas como dores de cabeça, são um problema muito frequente em idade pediátrica. Calcula-se que quase metade das crianças até aos 7 anos e mais de metade dos adolescentes até aos 15 anos já sofreram um episódio de cefaleia.

A cefaleia é definida como uma dor ou mal-estar referido à cabeça que pode ter origem nas estruturas cranianas ou se irradia para as mesmas a partir de estruturas extracranianas (dentes, ouvidos, seios perinasais...).

É importante salientar que, apesar da sua alta frequência, a maior parte das cefaleias são benignas, não existindo qualquer patologia orgânica na sua origem.

A cefaleia crónica mais comum na criança é a enxaqueca, que, por sua vez, é a segunda patologia mais frequente neste grupo etário, a seguir à obesidade. Em muitos casos, existem vários membros da mesma família com este sintoma. Esta queixa é, no entanto, uma das principais causas de absentismo escolar.

Que tipos de dores de cabeça existem?

É importante para os pais conhecerem o tipo de dor de cabeça do seu filho:

- cefaleias primárias: a dor de cabeça é a principal queixa, sem que exista qualquer outro problema de saúde: enxaqueca, cefaleia de tensão...;
- cefaleias secundárias: as dores de cabeça são causadas, por exemplo, por traumatismo craniano, problemas de vasos sanguíneos cerebrais, efeitos secundários de medicamentos, infeções em diferentes partes do organismo (dentes, ouvidos...), entre outras.

Como pode saber se o seu filho está com dor de cabeça?

Os pais, melhor do que ninguém, conhecem os seus filhos. Por isso é muito importante estar atento, especialmente nas crianças mais pequenas, que não se sabem queixar, perante as seguintes atitudes:

- senta-se ou deita-se sozinho num quarto escuro, queixando-se de que a luz e o som o incomodam;
- adormece numa altura do dia que não é habitual, não tendo vontade de brincar ou fazer o que mais gosta;
- apresenta-se maldisposto ou com vômitos;
- parece muito parado e cansado, sem vontade de fazer nada.

O que pode fazer se o seu filho se queixa de dor de cabeça?

- Mal o seu filho se queixe de dor de cabeça, medique-o com analgésicos como o paracetamol ou o ibuprofeno, tendo sempre o cuidado de respeitar as doses e os intervalos de administração indicados pelo seu médico.
- Escreva um diário das dores de cabeça do seu filho no qual vai anotando os fatores associados ao início da dor de cabeça, como o que estava o seu filho a fazer quando se queixou, o que fez para que a dor melhorasse, quanto tempo durou a queixa, qual é a frequência das queixas e se pouco tempo antes ou durante a dor de cabeça existe algum outro sintoma, como, por exemplo, vômitos ou náuseas, ou intolerância à luz e ao som.
- É importante ensinar à criança o que deve fazer quando esta tiver uma dor de cabeça num local onde os pais não estejam presentes, para que consiga controlar este sintoma sozinha.

O que pode fazer para diminuir a frequência com que o seu filho apresenta esta queixa?

É fundamental que o seu filho tenha um estilo de vida saudável. Para isso, é importante respeitar as seguintes indicações:

- beber muita água (4-8 copos por dia), evitar a cafeína e outro tipo de bebidas: sumos, refrigerantes...;
- manter um sono regular, respeitando, pelo menos, 8-10 horas de sono por noite, que é o que a maioria das crianças necessita para descansar o suficiente;



- ter uma alimentação saudável e diversificada, evitando saltar refeições, o que poderia desencadear uma baixa de açúcar no sangue, que é muitas vezes causa de cefaleia. Nunca esquecer que o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia;
- evitar situações demasiado stressantes para a criança e ter o cuidado de não sobrecarregar a agenda do seu filho com atividades extracurriculares a mais;
- seguir o tratamento prescrito pelo seu médico. Se se trata de medicação para evitar o aparecimento da dor de cabeça, é importante que o seu filho a tome todos os dias.

Quando deve levar o seu filho a um médico?

Perante uma criança com dor de cabeça, é importante que os pais saibam distinguir as dores de cabeça que podem ser tratadas em casa, daquelas que obrigam a que o seu filho seja observado por um médico, como as seguintes:

- dores de cabeça extremamente severas, que impedem a criança de fazer a sua vida normal;
- dores de cabeça que vão aumentando de frequência ou intensidade com o passar do tempo e que deixam de responder à medicação habitual;
- dores de cabeça que despertam a criança durante o sono;
- dor de cabeça acompanhada de vômitos matinais repentinos;
- dores de cabeça após uma queda com traumatismo na cabeça;
- alteração do comportamento ou personalidade;
- quando a criança se queixa: "Esta é a pior dor de cabeça que já tive até hoje!";
- dores de cabeça com febre ou rigidez do pescoço.

In *Educare*, <https://www.educare.pt/opiniaio/artigo/ver/?id=11557&langid=1>

