



## QUANDO SE DEVE CONSULTAR O MÉDICO PELAS CEFALÉIAS?

Embora a maioria das cefaleias sejam benignas e limitadas no tempo, certos casos requerem observação médica **urgente**, nomeadamente:

- Dor explosiva e súbita que não melhora com analgesia adequada;
- Dor intensa e em crescendo ao longo dos dias/semanas;
- Dor matinal intensa ou que perturba o sono, em particular se associada a vômitos;
- Dor associada a outros sintomas, como vômitos, rigidez do pescoço, irritabilidade ou sonolência excessiva, alterações visuais, da força, sensibilidade, coordenação ou marcha;
- Cefaleias intensas frequentes numa criança com < 6 anos;

### Notas

---

---

---

---

---

ULS São João  
Alameda Professor Hernâni Monteiro  
4200-319 Porto  
T +351 225 512 100  
W [www.ulssjoao.pt](http://www.ulssjoao.pt)

Outras situações que exigem observação médica, mas de carácter **não urgente**:

- Cefaleias muito frequentes que afetam negativamente a qualidade de vida da criança ou adolescente;
- Necessidade muito frequente de medicação para a dor.

## Informação

# Cefaleias



### O que são?

*As cefaleias, ou dores de cabeça, são uma queixa comum em crianças, sendo ainda mais frequentes nos adolescentes. Nalguns casos, o impacto na qualidade de vida pode ser importante.*

### Porque surgem as cefaleias nas crianças e adolescentes?

Existem muitas situações clínicas que podem originar cefaleias. As mais frequentes são as **infecções víricas e os traumatismos** e, nestes casos, são autolimitadas.

Há muitas vezes o receio de que a criança possa ter um tumor cerebral, sendo importante realçar que, para além de esse ser um diagnóstico muito raro, a criança nessa circunstância vai ter, em regra, alterações clínicas para além da cefaleia.

Quando as cefaleias não se devem a uma outra condição clínica, designam-se **cefaleias primárias**. Destas, as mais frequentes na criança e no adolescente são:



SÃO JOÃO



CUIDADOS  
DE SAÚDE PRIMÁRIOS



Ala Pediátrica  
SÃO JOÃO

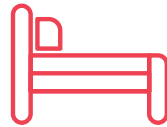
**Cefaleia de tensão:** sensação de pressão ou aperto na cabeça, que surge sobretudo quando há maior cansaço ou ansiedade; geralmente não impedem a realização de atividades diárias;

**Enxaqueca:** dor pulsátil que pode afetar um ou ambos os lados da cabeça; a criança pode sentir-se enjoada ou vomitar, ter maior sensibilidade à luz e/ou som, procurando um local escuro e silencioso; podem ocorrer alterações transitórias da visão e da sensibilidade, antes da dor; pode impedir as atividades diárias.



### COMO SE FAZ O DIAGNÓSTICO DAS CEFALÉIAS?

O médico irá fazer perguntas sobre as características das dores de cabeça e realizar o exame neurológico. A mesma criança ou adolescente pode ter mais do que um tipo de dor de cabeça. Na maioria das situações, o diagnóstico é estabelecido sem serem necessários exames complementares de diagnóstico.



### O QUE PODE ESTAR A CAUSAR AS CEFALÉIAS?

A dor de cabeça por ser desencadeada por múltiplos fatores, tais como: ansiedade excessiva, horas de sono insuficientes, uso excessivo de ecrãs, ingestão de alguns alimentos (chocolate) ou bebidas (coca-cola, *ice-tea*, bebidas energéticas, café, chá), jejum prolongado, excesso de exposição solar, baixa ingestão de água, excesso de atividade física ou sedentarismo, e menstruação.

Para um melhor acompanhamento da cefaleia e identificação de desencadeantes da dor, é muito útil que a criança ou adolescente, com a ajuda dos pais, faça um **calendário de cefaleias** onde regista os dias em que tem dor de cabeça, a intensidade da dor, bem como a medicação efetuada.



### COMO SE TRATAM AS CEFALÉIAS NA CRIANÇA E NO ADOLESCENTE?

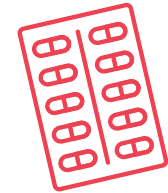
A medicação para controlo da cefaleia será mais eficaz se **tomada no início da dor**. Dependendo da idade e das características da dor, os medicamentos mais utilizados são o ibuprofeno, o paracetamol e o naproxeno, em dose ajustada ao peso.

Na enxaqueca, o sono pode ser suficiente para resolver o episódio.

Nas cefaleias primárias, a base do tratamento assenta em adotar **hábitos de vida saudáveis**:

- Criar hábitos de sono regulares;
- Evitar o uso de ecrãs, sobretudo após a hora do jantar;
- Adotar uma alimentação saudável, evitando jejum prolongado e bebidas estimulantes e mantendo uma boa hidratação;
- Praticar exercício físico regular;
- Evitar o excesso de peso.

Quando estas medidas não são suficientes e existe necessidade de muitas tomas de medicação para controlo da dor, pode ser necessário iniciar **medicação diária preventiva**, com o objetivo de diminuir o número e intensidade dos episódios. Esta medicação é iniciada por indicação médica.



### O QUE É A CEFALÉIA POR ABUSO DE ANALGÉSICOS?

A utilização regular de medicação para controlo da dor (**> 2 – 3 tomas por semana, durante várias semanas consecutivas**) pode levar ao aumento da frequência e da intensidade da dor de cabeça.