

EPIDEMIA de DOR

Cerca de 2,9 bilhões de pessoas no mundo sofrem com dores de cabeça, registra estudo global. As cefaleias são a sexta maior causa de anos vividos com incapacidade no planeta. Mulheres sofrem mais com enxaqueca

» PALOMA OLIVETO

Quase quatro em cada 10 pessoas sofrem de dores de cabeça — especialmente enxaqueca —, um cenário global sem avanços desde a década de 1990, segundo o maior estudo já realizado sobre o tema. Segundo a análise *Global Burden of Disease*, publicada na *The Lancet Neurology*, 2,9 bilhões tiveram o problema em 2023, ano de referência do estudo liderado pela Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia (quando a população mundial estimada era de 8 bilhões).

“A carga global atribuída às dores de cabeça permanece uma preocupação substancial de saúde, como a sexta maior causa de anos vividos com incapacidade (YLDs) no planeta”, alerta Andreas Kattem Husoy, principal autor da pesquisa, que atualiza mais de três décadas de dados mundiais. Pela primeira vez, o levantamento adiciona estimativas mais detalhadas sobre o tempo que os pacientes passam sintomáticos, com diferenças por idade e sexo.

A prevalência dos três principais tipos de dor — enxaqueca, cefaleia do tipo tensional e cefaleia por uso excessivo de medicação — permaneceu praticamente estável no período avaliado, sendo que a incapacidade gerada pela enxaqueca continua elevada, particularmente entre mulheres. “Ao analisarmos dados de mais de 41 mil pessoas de 18 países, observamos que as mulheres não apenas têm mais enxaqueca, mas passam muito mais tempo do ano sintomáticas do que os homens”, afirma Husoy.

De acordo com o estudo, mulheres chegam a passar 12,7% de todo o ano com dor de cabeça em casos de enxaqueca. Já os homens ficam em torno de 8,6% do tempo com o diagnóstico.

Em 2023, a prevalência global padronizada por idade para todos os tipos de cefaleia foi de 34,6%. A tensional, mais comum e de sintomas mais leves, atingiu quase um quarto da população mundial (24,9%). A enxaqueca, por sua vez, afetou 14,1% das pessoas, mas respondeu por 90% de toda a incapacidade gerada por dores de cabeça, devido à severidade e à duração dos episódios. No Brasil, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 32 milhões sofram dessa forma da doença.

Remédios

Uma das conclusões apontadas como mais alarmantes pelos autores do artigo da *The Lancet Neurology* refere-se à cefaleia por uso excessivo de medicamentos, muitas vezes ignorada pelos pacientes e até por profissionais de saúde. Esse tipo de dor ocorre quando remédios de uso agudo — analgésicos comuns, anti-inflamatórios, triptanos — são consumidos com muita frequência, levando ao agravamento das crises.

“Analgésicos não tratam a doença de forma efetiva, e, quanto mais remédios você toma, menos eles funcionam e mais dor você sente”, explica o neurologista Thiago de Paula, de São Paulo. Segundo o estudo, mais de 20% de toda a carga global de incapacidade atribuída às cefaleias está associada ao excesso de medicamentos, que transforma dores primárias mais controláveis em quadros crônicos e debilitantes. “Mais de 20% do fardo poderia ser mitigado ou completamente evitado se uma minoria dos pacientes não fizesse uso excessivo de medicamentos”, alerta o trabalho. Os autores destacam que a prática é comum no mundo inteiro.

O estudo também revela que, apesar de representar apenas cerca de 6% da prevalência de enxaqueca, a cefaleia por abuso de medicamentos responde por 22,6% do YLD em homens e 14,1% em mulheres. No caso da tensional, o impacto é mais extremo: cerca de 58% da incapacidade está associada ao uso excessivo de remédios.

Mulheres

Há muito se sabe que a enxaqueca é mais prevalente em adultas jovens, principalmente devido a flutuações hormonais ao longo da vida. O novo estudo também mostra que o tempo gasto com sintomas é mais alto entre pessoas do sexo feminino. Os dados revelam que mulheres com enxaqueca passam em média 9,3% a quase 13% de todo o ano com dor contínua. Nos homens, o percentual varia entre 6,3% e 8,6%.

Os pesquisadores defendem que a chave para reduzir a carga global das cefaleias é a criação de

Reprodução/PxHere



A enxaqueca é a forma mais debilitante de dor de cabeça e afeta principalmente as mulheres

Palavra de especialista

Prejuízo laboral

“O impacto da enxaqueca vai além da dor intensa e recorrente, refletindo-se no bem-estar emocional, nas relações pessoais, na vida profissional e até nas finanças. Pessoas com crises frequentes de enxaqueca podem ter dificuldade em manter o mesmo rendimento no trabalho, precisando se ausentar em função da dor, da sensibilidade à luz e ao som, ou da necessidade de repouso. Isso prejudica não apenas

o desempenho individual, mas também as relações dentro da equipe. A enxaqueca frequente afeta o trabalho em particularmente diversas áreas: capacidade de lembrar, redução de foco, dificuldade de tomar decisões rápidas ou fazer trabalho físico árduo. Há custos indiretos relacionados à perda de dias de trabalho e de oportunidades profissionais. Além disso, financeiramente falando, há custos diretos com consultas médicas, exames

e medicamentos de uso crônico. Por isso, a enxaqueca não deve ser vista como uma dor episódica, mas como uma condição crônica que exige diagnóstico adequado e acompanhamento contínuo.”

Tiago de Paula, neurologista, especialista em cefaleia pela Escola Paulista de Medicina, membro da *International Headache Society* (IHS) e da Sociedade Brasileira de Cefaleia

Arquivo pessoal



serviços estruturados de atendimento, integrados à atenção primária, combinados com estratégias educativas que orientem

o uso correto de medicamentos agudos e ampliem o acesso a terapias preventivas.

“Tratamentos eficazes existem, mas

não chegam à maior parte das pessoas que poderiam se beneficiar”, afirma a equipe. Segundo o artigo, há “uma oportunidade forte de prevenção” ao

orientar profissionais e pacientes sobre o risco do uso excessivo de analgésicos e ao ampliar políticas de manejo adequado da dor de cabeça.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

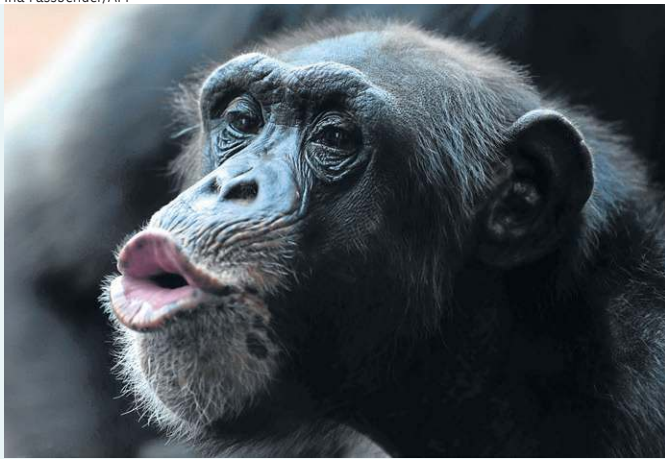
Laurent Davin/Divulgação



Segunda-feira, 17 ESTATUETA RITUALÍSTICA

Em uma aldeia pré-histórica com vista para o Mar da Galileia, em Israel, arqueólogos encontraram uma estatueta de argila diferente de qualquer outra já encontrada. O artefato (foto) tem 12 mil anos e retrata uma mulher e um ganso, no que parece ser uma cena mitológica ou ritualística dos primeiros povos sedentários do Sudoeste Asiático. A estatueta, com apenas 3,7 cm de altura, foi modelada em barro local e aquecida a cerca de 400 °C, sugerindo um controle deliberado da pirotecnia primitiva. Para os pesquisadores da Universidade Hebraica de Jerusalém, a descoberta, publicada na revista *Pnas*, revela que, muito antes da agricultura, os primeiros habitantes praticavam arte narrativa, expressão simbólica e técnicas de modelagem em argila.

Ina Fassbender/AFP



Terça-feira, 18 PRIMATAS BEIJOQUEIROS

Apesar de o beijo ter significado cultural e emocional em muitas sociedades, pouco se sabia sobre a sua história evolutiva. Agora, pesquisadores da Universidade de Oxford encontraram evidências de que o gesto evoluiu no ancestral comum dos humanos e de outros grandes símios há cerca de 21 milhões de anos, e que os neandertais provavelmente também o praticavam. As descobertas foram publicadas na *Evolution and Human Behavior*. Os pesquisadores usaram dados observacionais da literatura científica, incluindo relatos sobre a prática entre chimpanzés, bonobos e orangotangos. Depois fizeram uma análise filogenética, mapeando o beijo na árvore genealógica primata. Com um modelo estatístico, executado 10 milhões de vezes, chegaram à conclusão de que os grandes símios ancestrais eram beijoqueiros, característica mantida ao longo da evolução.

Quarta-feira, 19 HÁLITO CONTRA VAMPIROS

Cientistas da Universidade de Sharjah, nos Emirados Árabes Unidos, sugerem o uso de alho em enxaguantes bucais. Conforme a pesquisa publicada na revista *Journal of Herbal Medicine*, o extrato do alimento tem eficácia antimicrobiana comparável a outros antissépticos e desinfetantes amplamente utilizados, como a clorexidina, que pode causar sensibilidade e desconforto. Apesar das limitações relacionadas ao odor e à possível sensação de queimação, a equipe afirma que a revisão fornece evidências substanciais da eficácia antimicrobiana clínica do produto, “com reduções significativas na contagem bacteriana em relação ao nível basal”, o que indicaria o uso do bulbo em alguns contextos.

Quinta-feira, 20 ECOS DA PANDEMIA

Cerca de 23 mil mortes poderiam ter sido evitadas na Inglaterra se o primeiro confinamento devido à covid-19 tivesse sido determinado mais cedo, concluiu uma investigação pública para avaliar a gestão da pandemia pelas autoridades britânicas. Apesar da propagação do vírus, o governo, então dirigido pelo primeiro-ministro conservador Boris Johnson, não levou o tema a sério até ser “tarde demais”, considerou o estudo. “Essa falta de urgência e o aumento enorme do número de infecções tornaram inevitável um confinamento obrigatório, que deveria ter sido determinado uma semana antes”, assinalou o relatório. O isolamento compulsório foi determinado em 23 de março de 2020 no Reino Unido, cerca de três meses após o início da epidemia, que começou na China e se espalhou pelo mundo.