

informativo **rh/ams**

SAÚDE

Maio - 2008

Cefaléia, dor de cabeça ou enxaqueca?

Como identificar, prevenir e tratar

Cefaléia e dor de cabeça são sinônimos. A Sociedade Internacional de Cefaléia reconhece mais de 150 tipos diferentes de dor de cabeça ou cefaléia. Algumas são consequência de lesões ou outras alterações, e são chamadas de cefaléias secundárias. Elas podem ser causadas por: sinusites agudas, infecções do sistema nervoso ou sistêmicas, tumores, problemas cervicais, etc. As dores de cabeça decorrentes de problemas graves como esses são a minoria.

A maioria das cefaléias é causada por alterações bioquímicas cerebrais, algumas delas, determinadas geneticamente. Essas são as chamadas cefaléias primárias. A maioria dos pacientes que apresentam dor de cabeça há muito tempo, e cujas crises se repetem sempre com as mesmas características, possuem alguma forma de cefaléia primária. A enxaqueca é um tipo de cefaléia primária.

Enxaqueca

A enxaqueca é uma doença neurovascular muito mais comum do que se imagina. Estudos mostram que chega a afetar cerca de 20% das mulheres e 5 a 10% da população masculina.

Uma crise típica de enxaqueca é reconhecida pela dor que envolve metade da cabeça, piora com qual-

quer atividade física e está frequentemente associada a náusea, vômitos e desconforto com a exposição à luz e sons altos, podendo durar até 72 h. Um conjunto de sintomas neurológicos, conhecido pelo nome de aura, surge geralmente um pouco antes da dor de cabeça. A aura visual é a mais comum, podendo se apresentar como flashes de luz, falhas no campo visual ou imagens brilhantes em zigzagues.

Como evitar

A identificação de possíveis fatores desencadeantes das crises é fundamental para obter um melhor controle da doença. Para cada paciente os fatores desencadeantes variam, mas entre eles podemos destacar: estresse; sono prolongado; jejum; ingestão de certos alimentos como chocolate, laranja, comidas gordurosas e lácteas; uso de medicamentos vasodilatadores; exposição a ruídos altos, odores fortes ou temperaturas elevadas; mudanças súbitas da pressão atmosférica, como as experimentadas nos vãos em grandes altitudes; alterações climáticas; exercícios intensos; queda dos níveis hormonais que ocorre antes da menstruação.

Além disso, os pacientes podem tomar alguns cuidados: distribuir adequadamente a carga de trabalho, evitando acúmulo no escritório e o estresse de levar trabalho para

casa; evitar estender o sono além do horário usual de acordar; evitar fadiga excessiva; fazer as refeições em horários regulares e não “pular” refeições; eliminar os alimentos identificados como desencadeantes das crises; reduzir a ingestão de café e chá; evitar o uso de analgésicos sem supervisão médica; evitar exposição a luzes, ruídos e cheiros fortes; não se exercitar em dias muito quentes.

Ajudando o seu médico

O diagnóstico correto das cefaléias depende principalmente das informações fornecidas pelo paciente a respeito das características da sua dor. A seguir, relacionaremos alguns aspectos sobre os quais seu médico poderá lhe interrogar: tempo de início da dor; mudanças nas características da dor; frequência das crises; duração das crises; intensidade da dor; localização habitual da dor; tipo da dor (pulsátil ou latejante, constante, em peso ou aperto, em pontadas, em choque, em queimação); fatores desencadeantes; fenômenos acompanhantes; fatores de agravamento ou de alívio; outras informações (medicamentos que você vem utilizando e outros que já experimentou para o tratamento das crises e para a prevenção de sua dor de cabeça, bem como o resultado obtido com eles; outros problemas de saúde que podem influir na escolha da medicação mais adequada para você).

Fonte: Sociedade Brasileira de Cefaléia - www.sbce.med.br

FALE COM AS UNIDADES OPERACIONAIS DA AMS

0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (Bahia) :: (82) 3217-7835 (Alagoas)
(84) 3235-4039 (Rio Grande do Norte) :: 0800-8828899 (Espírito Santo) :: (22) 2761-2560 (Macaé)
(31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) :: (61) 429-7155 (Brasília) :: (79) 3212-2480 / 3212-3093 (Sergipe)

informativo rh/ams

INSTITUCIONAL

Maio - 2008

PAE investe no apoio às famílias dos beneficiários inscritos no programa

Criado há mais de 20 anos, o Programa de Assistência Especial – PAE é um benefício direcionado a pessoas portadoras de necessidades especiais, que sejam filhos, enteados, menores sob guarda em processo de adoção e dependentes sob curatela de empregados, aposentados e pensionistas, titulares da AMS. Seu objetivo é oferecer recursos para prestação de assistência especializada em habilitação, reabilitação e educação para o tratamento de seus beneficiários.

Consciente de que o papel da família do deficiente é essencial para o seu desenvolvimento, o PAE está investindo em ações que visam a melhoria no preparo desta família para que ela venha a ser o grande facilitador no tratamento do beneficiário deste Programa.

Uma das ações foi a criação da cobertura de Consulta de Orientação. Através dela o beneficiário do PAE poderá ter incluído, em seu plano de tratamento, 1

consulta/mês, por tratamento realizado – exceto para atendimentos de oficina terapêutica e neuropsicologia – destinada, especificamente, para prestar orientações especiais sobre o seu caso. Durante estas consultas o responsável pelo beneficiário receberá informações sobre a evolução do paciente, orientações técnicas e práticas sobre o tratamento e sua continuidade fora do ambiente do consultório, esclarecimento e aconselhamento sobre a deficiência do assistido, além de fornecer, ao profissional, informações sobre o beneficiário em seu ambiente doméstico (desenvoltura, relacionamento com os demais membros da família, etc). O objetivo é munir a família de informações que facilitem o dia-a-dia e potencializem o tratamento realizado no consultório.

A Consulta de Orientação deve ser indicada pelo profissional que assiste o beneficiário, que deverá encaminhar justificativa técnica para análise da equipe

do PAE. A participação financeira ou reembolso (no caso de Livre Escolha) do beneficiário titular serão os mesmos praticados para uma consulta normal.

Além disso, está prevista, ainda para este ano, a realização de encontros dirigidos aos responsáveis por beneficiários inscritos no PAE, para promover a troca de informações sobre assuntos diretamente ligados à realidade de portador de necessidades especiais. Os encontros pretendem possibilitar a aproximação e troca de informações e experiências entre os profissionais do PAE, os familiares dos beneficiários e profissionais de áreas distintas. Tudo isso com o objetivo de apoiar a família no cuidado do portador de necessidades especiais. Mais informações sobre estes encontros serão divulgadas posteriormente.

Para mais informações sobre o PAE entre em contato com a Equipe de Execução do PAE, mais próxima de você.