

Saiba como diferenciar os tipos mais comuns de dor de cabeça

Conheça os sintomas dos principais tipos do mal-estar que atinge mais de 70% da população brasileira

As dores de cabeça atingem mais de 70% da população brasileira, segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBC), que estima existirem mais de 200 tipos de dor, entre enxaqueca e cefaleias.

O desconforto causado pelas dores afeta diretamente a qualidade de vida das pessoas, por isso é importante saber identificar seus tipos e sintomas. Pensando nisso, a rede de farmácias Extrafarma preparou um guia para orientar sobre as diferenças entre as dores de cabeça mais comuns.

“Além de conhecer as características de cada dor, é importante seguir as orientações de um farmacêutico ou médico para combatê-las de forma eficaz e segura. O recomendado é consultar um médico para identificar as causas e saber qual é o tratamento mais adequado para tratar o problema”, afirma Adriano Heleno Ribeiro, farmacêutico da Extrafarma.

Enxaqueca

Caracterizada por dores que geralmente acometem um dos lados da cabeça e podem durar de quatro até 72 horas. As dores são crônicas (ocorrem mais de 15 vezes em um mês), e as crises podem ser desencadeadas por alterações hormonais, alimentação desequilibrada ou ingestão de um determinado tipo de bebida ou alimento, entre outros fatores. O distúr-

bio ocorre em pessoas geneticamente suscetíveis e, eventualmente, as dores são associadas a náusea, tontura, vômito, fotofobia (intolerância à luz) e fonofobia (intolerância a ruídos).

Cefaleia tensional

Esse tipo de desconforto é caracterizado por uma sensação de aperto ou pressão, como se a cabeça estivesse envolvida por uma faixa compressora. Pode ser desencadeada por episódios de estresse ou ansiedade ou ocorrer por alterações na atividade química cerebral, nos nervos ou vasos sanguíneos do crânio, ou tensões nos músculos do pescoço.

Cefaleia em salvas

Diferentemente da cefaleia tensional, a cefaleia em salvas é caracterizada por dor intensa e unilateral, geralmente em torno da ór-

bita ocular. Pode ser acompanhada por vermelhidão nos olhos, lacrimejamento, congestão nasal e queda da pálpebra no mesmo lado da dor. As crises duram entre 15 e 180 minutos e podem ocorrer mais de uma vez por dia, geralmente se repetindo por períodos de quatro a seis semanas.

Cefaleia hipóica

São crises de dor de cabeça que ocorrem no meio do sono, despertando a pessoa. Costuma ocorrer pela primeira vez após os 50 anos. Esse tipo de mal-estar geralmente é caracterizado por dores de intensidade fraca a moderada, mas em uma cada cinco pacientes relata a ocorrência de dores fortes. Na maior parte dos casos, a dor atinge os dois lados da cabeça, e a crise dura de 15 a 180 minutos.

Cefaleia primária

Caracteriza-se por dores de curta duração (cerca de três segundos), sentidas em pontadas. Sua ocorrência é comum em pacientes que sofrem de enxaqueca ou cefaleia em salvas.

A Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBC) estima existirem mais de 200 tipos da dor, entre enxaqueca e cefaleias. O desconforto causado pelas dores afeta diretamente a qualidade de vida das pessoas, por isso é importante saber identificar seus tipos e sintomas



Foto: Reprodução/Internet

**Lúri
Moreira**

iurimoreira.imprensa@gmail.com

SAP Forum Brasil discute a empresa inteligente

Estarei em São Paulo nos dias 11 e 12 de setembro, a convite da SAP Brasil, para acompanhar a 22ª edição do SAP Forum Brasil, o maior evento de tecnologia e negócios da América Latina. Neste ano, as empresas inteligentes e o propósito de ajudar o mundo a funcionar melhor e melhorar a vida das pessoas por meio da inovação e da tecnologia são os temas centrais do evento, além de palestras e sessões sobre temas atuais, showcases e mais de 50 histórias de sucesso que refletem o cenário do mercado e a jornada da transformação digital. São esperadas aproximadamente 12 mil pessoas passando em dois dias pelos 17 mil metros quadrados de área do evento.

Grandes nomes do mercado, clientes SAP e os principais executivos locais e globais da companhia participarão de mais de 250 sessões de conteúdo nos dois dias. “O SAP Forum Brasil é uma vitrine de tendências e produtos inovadores, trazendo aos visitantes as principais novidades que lideram a transformação digital em empresas de todos os portes”, destacou Fernando Migrone, diretor de Marketing da SAP Brasil.

Quem estiver interessado pode acompanhar no portal do SAP Forum Brasil 2018 a agenda do evento, onde é possível filtrar as mais de 300 sessões de conteúdo por área de negócios, audiência foco, segmento de mercado, solução, hot topics, tipo de sessão e até consultar sugestões de programações disponibilizadas pela organização do evento, classificadas por categorias como tipo de apresentação e tema. Entre os executivos confirmados, Cristina Palmaka, CEO da SAP Brasil, Martin Wezowski, Chief Designer & Futurista e CIO da SAP e Alex Atzberger, Presidente da SAP Customer Experience.

Entre os destaques da programação está a sessão com Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus, conhecidos como Os Minimalistas. A dupla ganhou popularidade em todo o mundo após o lançamento de um dos documentários mais assistidos na Netflix, intitulado “Minimalismo: um documentário sobre coisas importantes”, onde registraram a trajetória em busca de uma vida com mais significado e menos posses. Os dois falarão ao público sobre a procura por um estilo de vida que seja bom para nós mesmos e para as pessoas ao nosso redor, transformando propósito em performance.

Extremotec

Cerca de 34 empresas do setor de tecnologia e inovação de João Pessoa receberam, na última quinta-feira (30), os certificados de adesão ao Polo de Tecnologia Extremo Oriental das Américas (Extremotec). A cerimônia aconteceu na Estação Ciências, no Cabo Branco, com a presença do prefeito Luciano Cartaxo, secretários municipais, vereadores, representantes das instituições parceiras e empresários.

O Extremotec tem como principal missão criar um ambiente que estimule o setor de tecnologia e inovação e reunir instituições de ensino e pesquisa e o setor produtivo, promovendo a troca de informações estratégicas entre empresas, propiciando a incorporação de tecnologia de ponta e novas abordagens no processo produtivo de cada participante. A iniciativa promete alavancar a economia de João Pessoa.

Nova loja

A Nagem está abrindo sua terceira loja na Paraíba e segunda na capital, João Pessoa. A operação vai funcionar a partir do próximo dia 29, no Shopping Tambiá, somando-se às outras 37 lojas da rede no Brasil. A nova loja ocupará quase 200 metros quadrados e inaugura com o mix de sete mil itens distribuídos nas linhas de telefonia, eletrônicos, informática, eletrodomésticos, eletroportáteis, games e papelaria. “A loja de João Pessoa faz parte de uma série de inaugurações que teremos esse ano”, afirmou Halim Nagem, presidente e fundador do grupo.

Há vagas

A Resource, multinacional brasileira de integração de sistemas e transformação digital, está com 300 vagas abertas para profissionais de Tecnologia da Informação. As oportunidades são para São Paulo (SP), Salvador (BA), Recife (PE) e Porto Alegre (RS). A empresa está à procura dos seguintes perfis: Scrum Masters, Agile Coach, Desenvolvedores Mobile (iOS e Android), Arquitetos de Software, Java, dotNet, entre outros. As vagas também incluem oportunidades para pessoas com deficiência. Para se candidatar às vagas, basta enviar currículo para o e-mail recrutamentoselecao@resourceit.com. O processo de seleção já começou e as contratações serão feitas ao longo dos próximos meses.

Inscrições abertas...

Para os cursos de pós-graduações na CESAR School, escola de inovação do CESAR. O Mestrado Profissional em Design é opção para quem quer conceber produtos inovadores. Já no Mestrado Profissional em Engenharia de Software, os estudantes trabalham e criam soluções em Tecnologia da Informação e Comunicação para empresas reais do mercado. Também estão abertas as inscrições para os cursos de pós-graduação em Design de Interação para Artefatos Digitais; Tecnologia Inteligência e Inovação (TZI); Desenvolvimento de Aplicações Móveis; Segurança da Informação em Engenharia de Software (SIESTA); Gestão Ágil de Projetos; Testes Ágeis e Internet das Coisas. Por fim, a escola abriu as inscrições para o Workshop presencial sobre o processo de Design Sprint, que acontece nos dias 02 e 03 de outubro, das 9h às 18h, totalizando 16 horas/aula. Demais informações e inscrições podem ser feitas no site www.cesar.school

Note9

A Samsung anunciou a chegada do novo Galaxy Note9 no Brasil. O modelo chega ainda mais poderoso, graças a uma nova S Pen, câmera inteligente, bateria de longa duração, maior espaço de armazenamento, entre outros recursos que garantem o melhor desempenho do mercado. O Galaxy Note9 estará disponível a partir do dia 14 de setembro nas principais lojas do varejo e Samsung, nas cores azul e preto, na versão 128GB com 6B de RAM, por R\$ 5.499. A pré-venda acontecerá entre os dias 31 de agosto e 13 de setembro, e chegará às lojas no dia 14 de setembro. Já o Galaxy Note9 na cor cobre, com 512GB e 8GB de RAM, chega por R\$ 6.499 exclusivamente nas lojas Samsung e terá período de pré-venda estendido até o dia 28 de setembro. A venda dessa versão do aparelho começa no dia 29 de setembro. Durante o período de pré-venda, os clientes que comprarem o Galaxy Note9 ganharão uma câmera Gear 360.

Conheça as causas mais frequentes

Estresse

Sabe-se que o estresse libera doses dos hormônios adrenalina e cortisol, responsáveis por um aumento da frequência cardíaca. Isso pode causar dor de cabeça por conta de uma vasoconstrição dos vasos que irrigam a cabeça. A rotina estressante e a pressão da chefia no trabalho podem ser a causa das dores constantes. A pressão, as cobranças e o medo de perder um cargo cobijado geram mais estresse.

Muito calor

Um estudo realizado com sete mil pacientes do Centro Médico Beth Israel Deaconess, nos Estados Unidos, descobriu que a incidência de dores na cabeça causadas por enxaqueca, tensão ou outras causas aumenta cerca de 7,5% para cada 5°C a mais na temperatura. Além do calor, outros fatores ambientais como pressão, umidade e poluição do ar influenciam no aparecimento das dores. Isso ocorre porque o calor, ao facilitar a desidratação, desequilibra o processo de entrada e saída de sódio e potássio das células, causando um distúrbio metabólico que facilita a cefaleia.

Dormir mal

Dormir mal faz com que a quantidade do hormônio mela-

tonina diminua. Esse hormônio ajuda a evitar a dor, especialmente a enxaqueca, ao favorecer a síntese de analgésicos naturais. Além disso, quem dorme mal tende a sofrer mais com estresse.

Alguns alimentos

Se você tem enxaqueca, sofre de dores de cabeça facilmente, ou está com aquela dorzinha chata, evite os seguintes alimentos: chocolate, café e chás pretos, embutidos, queijos amarelos, álcool, frutas cítricas, molho shoyo, cebola, alho e sorvete. Esses alimentos possuem substâncias que podem disparar o gatilho da dor. No caso do sorvete, há uma contração dos vasos, através da sensação de frio que o palato sofre. É como se o organismo estivesse dando um alerta para a diminuição repentina da temperatura.

Pular refeições

Ficar muito tempo sem comer pode causar hipoglicemia, ou seja, uma baixa nos níveis de açúcar no sangue. Essa baixa pode estimular indiretamente a liberação de adrenalina, que provoca a vasoconstrição, causando dor.

Postura incorreta

A má postura pode causar uma dor conhecida como cefa-

leia tensional. Os nervos da coluna acabam ficando comprimidos com a posição incorreta e a dor é irradiada para a cabeça. Além disso, no caso das dores crônicas, a causa pode ser uma hérnia de disco, cervical, bico de papagaio e osteoporose.

Esforço exagerado

Depois da academia e até do sexo, muita gente sente uma leve dor incômoda que, no caso de quem tem enxaqueca, pode ser até uma dor mais intensa. Existe uma causa conhecida pelos médicos como cefaleia pós-esforço. No entanto, essa dor de cabeça também pode ser indicio de algo mais sério, como um aneurisma. O efeito também pode ser inverso - ou seja, o sedentarismo pode aumentar o risco de enxaqueca, uma vez que a prática de exercício regular, sem exagero, ajuda na vasodilatação, reduzindo os episódios de dor de cabeça.

Cheiros fortes

Não se conhece a fundo a relação entre alguns cheiros e a dor de cabeça, mas existem odores desencadeantes da cefaleia. Perfumes fortes, gasolina, solventes e cheiro de cigarro, quando em uma exposição prolongada, facilitam o aparecimento da dor de cabeça.