



### FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## O meu filho tem enxaqueca. O que devo saber?

**Autor/es:** Juan Ruiz-Canela Cáceres. Pediatra de Atención Primaria. C. de S. Virgen de África (Sevilla).

**Traductor/a:** Susana Rocha.

[Volumen 7. Nº1. Marzo 2014](#) [1]

**Palabras clave:** [cefaleia](#) [2], [enxaqueca](#) [3], [diário de cefaleias](#) [4]

### O que são as enxaquecas?

As enxaquecas são umas dores de cabeça que podem aparecer em adultos e crianças.

### Quais são os sintomas das enxaquecas nas crianças?

Os sintomas das enxaquecas variam segundo a idade da criança. Em adolescentes, os sintomas tendem a ser mais parecidos com os sintomas dos adultos: a dor de cabeça, em geral, começa lentamente e afecta só um lado da cabeça, mas num terço dos adolescentes, atinge ambos os lados da cabeça.

Algumas meninas adolescentes têm enxaqueca todos os meses, por volta da data de início do seu ciclo menstrual; são as chamadas “enxaquecas menstruais ou catameniais”.

Em crianças pequenas, as enxaquecas podem causar náuseas, vômitos e dor na zona do estômago e sensibilidade à luz e aos ruídos; a dor de cabeça pode atingir toda a cabeça ou só uma parte desta, como a testa ou algum dos lados.

Independentemente da idade, a maioria das crianças que têm enxaqueca sentem-se melhor se se deitam num quarto calmo e escuro.

Algumas crianças, antes que comece a dor, têm a chamada “AURA”. Uma aura é uma sensação ou sintoma estranho que avisa a criança de que vai começar uma enxaqueca. A aura de cada criança é diferente mas, na maioria dos casos, as auras afectam a visão. Como parte de uma aura, uma criança poderia ver luzes intermitentes, pontos brilhantes, linhas em zigzag ou perder parte da visão. Outra criança pode sentir dormência e formigueiro nos lábios, na parte inferior da cara e nos dedos de uma mão. A aura costuma durar poucos minutos e desaparece quando começa a dor de cabeça.

## O meu filho tem enxaqueca. O que devo saber?

---

### Devo levar o meu filho ao médico?

É aconselhável levar o seu filho ao médico se:

- Tem uma dor de cabeça que começa depois de uma lesão na cabeça.
- Desperta de noite com a dor, que é repentina e intensa, e aparece com outros sintomas, como vômitos, dor ou rigidez no pescoço.
- Apresenta alterações da visão ou visão dupla, confusão, perda de equilíbrio ou febre superior a 38°C.
- Tem dor de cabeça com uma frequência de uma ou mais vezes por mês ou tem menos de 3 anos de idade.

### O meu filho deve fazer algum exame?

Provavelmente não. O médico do seu filho, possivelmente, poderá determinar a causa da dor de cabeça ao realizar-lhe um exame neurológico e informar-se sobre os seus sintomas. No entanto, se o médico considera que o seu filho tem um problema grave, é possível que lhe peça um exame de imagem, como uma ressonância magnética ou uma tomografia (TAC).

### O que posso fazer para ajudar o meu filho quando tem uma enxaqueca?

Quando comece a enxaqueca do seu filho:

- Faça com que descanse num quarto calmo e escuro.
- Tente que durma.
- Administre os medicamentos que lhe tenha aconselhado o seu médico.

### Como se tratam as enxaquecas em crianças?

Há muitos medicamentos que podem aliviar a dor das enxaquecas. Também há medicamentos que podem ajudar a evitar que se produzam as enxaquecas. A medicação adequada para o seu filho dependerá da frequência com que sofre enxaquecas e a intensidade destas. Se o seu filho tem enxaquecas com frequência, consulte o seu médico para encontrar o tratamento adequado; não tente resolver o problema por sua conta administrando-lhe medicamentos para a dor, de venda livre. De facto, se o seu filho toma esses medicamentos com muita frequência, pode ter mais dores de cabeça no futuro.

### Há alguma coisa que possa fazer para evitar que o meu filho tenha enxaqueca?

Talvez. Em alguns casos, as enxaquecas podem ser desencadeadas por certos alimentos ou actividades que fazem as crianças.

Algumas possíveis estratégias para prevenir a dor de cabeça são:

- Beber líquidos suficientes e tentar evitar as bebidas com cafeína.
- Manter horários regulares de sono e tentar que diariamente descanse um número de horas suficiente. Evitar o cansaço excessivo. Também não é bom dormir em excesso.
- Horários de refeição definidos e equilibrados. Evitar saltar refeições.
- Planificar e organizar as suas actividades de forma sensata.

## O meu filho tem enxaqueca. O que devo saber?

---

Tente evitar situações que desencadeiem as dores de cabeça. Nem todos são iguais neste respeito, pelo que é útil que aprenda a reconhecer os factores que prejudicam o seu filho. Estes são alguns dos que com mais frequência os costumam provocar, pelo que deve tentar evitá-los:

- Odores fortes, perfumes, pinturas, produtos de limpeza, etc.
- Luzes excessivamente brilhantes ou intermitentes
- Exercício excessivo (extenuante).
- Situações que lhe provoquem stress.

Também existem três grupos de alimentos que podem desencadear uma enxaqueca; se comprovar que lhe afecta algum deles, evite-os:

- Alimentos ricos em tiramina, por exemplo queijos, em especial fermentados e curados, lacticínios como iogurte, natas e gelados, chocolate, frutos secos.
- Alimentos ricos em nitritos, por exemplo, salsichas.
- Alimentos ricos em glutamatos, por exemplo, comida chinesa.

Para determinar quais são os possíveis desencadeantes, leve um diário das dores de cabeça do seu filho: **DIÁRIO DAS DORES DE CABEÇA DO MEU FILHO**. Nele escreva de cada vez que o seu filho tenha uma dor de cabeça e também escreva a seguinte informação:

- A hora em que começou e em que terminou.
- Em que parte da cabeça lhe afectava, por exemplo, lado esquerdo, lado direito, ambos lados ou atrás dos olhos.
- Como sentia a dor de cabeça, por exemplo, “como um martelo” ou “agudo”.
- O que comeu e o que fez o seu filho antes de começar a dor de cabeça.
- Qual foi a intensidade da dor.
- O que você fez para tentar ajudar, por exemplo, fazer com que o seu filho descansasse num quarto escuro.
- Que medicamento lhe deu, se deu algum, indicando o nome do medicamento e a quantidade.
- Qualquer outro sintoma que o seu filho tenha tido com a dor de cabeça, por exemplo, dormência nos lábios.

Depois de usar o diário durante um tempo, reveja-o e comprove se pode detectar algum alimento ou evento que pareça causar a dor de cabeça. Logo, tente evitar esses desencadeantes para ver se as dores de cabeça aparecem com menos frequência. Partilhe o diário com o médico do seu filho. Pode ajudá-lo a compreender as dores de cabeça do seu filho e a eleger o melhor tratamento para ele.

### Bibliografia

## O meu filho tem enxaqueca. O que devo saber?

---

*Dolor de cabeza: Cefalea.* [acceso 1-10-2013]

disponível em <http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/dolor-de-cabeza-cefalea> [5]

*Las migrañas vaya dolor* [acceso 1-10-2013]

disponível em [http://kidshealth.org/kid/en\\_espanol/enfermadades/migraines\\_esp.html](http://kidshealth.org/kid/en_espanol/enfermadades/migraines_esp.html) [6]

UpToDate Patient Information Editors. *Información para el paciente: Migrañas en los niños.* Up ToDate 2013 [acceso 14-10-2013] **disponível em** <http://www.uptodate.com/> [7]