



DORES DE CABEÇA

AUTOR

Brien Holden Vision Institute Faculty: Sydney, Australia

REVISOR

Bo Wiafe: Regional Director for Africa: Operation EyeSight Universal

PENSAR

Uma pessoa de meia idade vai ter consigo a uma consulta com queixas de graves dores de cabeça. Precisa de saber se esta dor de cabeça é causada por um erro de refração não corrigido ou se é algo mais sério.

O QUE IRÁ APRENDER

Após ter estudado esta unidade deverá ser capaz de:

- Descrever as causas de uma dor de cabeça
- Explicar o que são enxaquecas

HEADACHES

- As dores de cabeça podem ser causadas por muitos factores, incluindo:
 - Erro de refração não corrigido
 - Stress
 - Dieta fraca
 - Postura corporal errada
 - Problemas de pescoço
 - Fatica
- Algumas infecções e patologias podem também causar dores de cabeça.
- Ao fazer perguntas na história do caso, é possível muitas vezes deduzir qual a origem mais provável do problema.
 - Exemplo: **“Quando tem dores de cabeça?”**
 - Se a pessoa acorda com dores de cabeça, esta não deve ser causada pelos olhos.
 - Quando a dor de cabeça começa quando a pessoa está a realizar uma tarefa visual (como costurar), esta pode ser causada por um erro de refração não corrigido ou esforço visual.
- Nesta unidade vamos as dores de cabeça causadas por problemas visuais.

DORES DE CABEÇA RELACIONADAS COM OS OLHOS

O QUE É E QUAIS AS CAUSAS?	<ul style="list-style-type: none"> • A dor de cabeça é uma dor na cabeça ou/e na região do corpo acima do pescoço • A dor pode ser intermitente ou constante pode ser ténue, fina, latente, aguda ou radiante • Baixa de visão ou erros refractivos por corrigir podem ser a causa das dores de cabeça • Posturas erradas durante a leitura podem também causar dores de cabeça na parte de trás da cabeça • As dores de cabeça podem também ser causadas por esforço visual • O cansaço visual é um desconforto que ocorre quando os olhos estão cansados ao efectuar uma determinada tarefa durante um período prolongado de tempo. • O cansaço visual é um problema comum em pessoas que tenham que efectuar muito trabalho de perto durante um longo período de tempo. • Uma diminuição da visão ou cansaço ocular podem levar a que as pessoas franzam os olhos para ver mais nítido – isto faz com os músculos em torno do olho fiquem cansados o que pode levar a dores de cabeça
O QUE DEVO PERGUNTAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Quando é que a dor começou? Quando é que normalmente sente dores de cabeça? • Onde sente a dor de cabeça? Mostre-me o local onde dói a cabeça? • O que estava a fazer antes de a dor começar? • Quanto tempo durou a dor de cabeça? • Com que frequência é que isto acontece?
SINTOMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Dores de cabeça (dor na cabeça ou na região acima do pescoço) • Em dores de cabeça relacionadas com os olhos, a dor é normalmente na parte frontal da cabeça, no lado temporal ou atrás dos olhos • Normalmente começa no final do dia • Normalmente começa após longos períodos de trabalho de perto ou tarefas de grande demanda visual
SINAIS	<ul style="list-style-type: none"> • A pessoa tem de franzir os olhos para ver melhor • Campos visuais constrictos • Reacções pupilares anómalas • Baixa de visão
O QUE DEVO FAZER?	<ul style="list-style-type: none"> • Medir a acuidade visual • Faça uma análise detalhada da história do caso, incluindo informação sobre o historial familiar e tente saber mais detalhes sobre a dores de cabeça (exemplo localização e frequência) • Verifique a confrontação de campos visuais • Verifique a reacção pupilar • Efectue a refacção ou encaminhe a pessoa para um exame de refacção – para determinar se têm algum erro refractivo por corrigir
CRITÉRIOS DE ENCAMINHAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Encaminhe para o médico se suspeitar que o problema é mais grave, o qual não pode ser aliviado com a utilização de óculos

DORES DE CABEÇA RELACIONADAS COM OS OLHOS (cont.)

Como detectar se a dor de cabeça está associada aos olhos ou não?

Dores de cabeça devido a problemas visuais	Outras dores de cabeça
Geralmente depois de ler ou outras tarefas com elevada exigência visual	Pode acontecer em qualquer altura, sem estar relacionada com a tarefa
Geralmente à tarde – o paciente não deve acordar com dor de cabeça	Pode acontecer em qualquer altura, geralmente de manhã.
Dor ligeira	Pode ser intensa – Dor de cabeça muito forte
As dores de cabeça não devem ser acompanhadas por nenhuma alteração da visão	Pode ter perda de visão ou perda de campo visual com esta dor de cabeça
A reacção das pupilas é normal	A reacção da pupila pode não ser normal
A dor de cabeça não deve estar associada a sensibilidade à luz ou ao som	A dor de cabeça pode estar associada a sensibilidade à luz intensa ou ao barulho intenso
Não há náusea ou enjoo	Pode ter náusea ou enjoo



- Tenha atenção a uma dor de cabeça que é pior ao acordar EM ESPECIAL se a pessoa apresenta perda de visão com a dor de cabeça
- Se não tiver a certeza se a dor de cabeça se deve ao esforço visual, encaminhe para o médico.
- Algumas dores de cabeça podem ser indicadoras de um problema visual ou cerebral grave



PREVENÇÃO DO ESFORÇO VISUAL:

Se as dores de cabeça estiverem relacionadas com os olhos e a pessoa tiver óculos com a prescrição correcta recomenda-se:

- Descansar os olhos cada hora. Feche os olhos durante alguns minutos.
- Em cada 15 a 20 minutos olhe para um objecto que estiver longe. Isto irá relaxar os músculos visuais.
- Trabalhe com boa luz, mas não demasiado brilhante, pois pode causar deslumbramento.
- Se os seus olhos estiverem secos use lágrima artificial

ENXAQUECAS

O QUE É?	<ul style="list-style-type: none"> Dores de cabeça intensas e latentes, as quais afectam normalmente um dos lados da cabeça Muitas vezes associadas com sensibilidade à luz, náusea e/ou enjoos As pessoas que têm enxaquecas podem estar enjoadas durante horas ou mesmo dias Mais comuns em mulheres que em homens Algumas pessoas com enxaquecas podem ter também uma áurea visual (vêm um halo de luzes e cores) mesmo antes da dor de cabeça começar Podem também sentir cheiros e sons não comuns É normal ter historial familiar de enxaquecas
CAUSAS	<ul style="list-style-type: none"> As enxaquecas não são causadas pela visão ou pelos olhos. A causa das enxaquecas não é clara, mas pensa-se que é causado por um problema de fluxo sanguíneo para o cérebro. A enxaqueca pode iniciada por várias coisas: <ul style="list-style-type: none"> Determinadas comidas Luzes brilhantes e ruído elevado Reacções alérgicas Álcool e tabaco Stress Mudanças nos padrões de sono Alterações hormonais
O QUE DEVO PERGUNTAR?	<ul style="list-style-type: none"> Quando começou a dor? Onde se localiza a dor na cabeça? Mostre-me onde sente a dor na cabeça. O que estava a fazer antes de a dor começar? Viu luzes ou cores na sua visão? A dor de cabeça está acompanhada de náuseas ou vômitos? O que estava a fazer antes de a dor começar? Quanto tempo dura a dor de cabeça? Com que frequência acontece?
SINTOMAS	<ul style="list-style-type: none"> A pessoa pode ver cores estranhas ou luzes na sua visão – esta área visual demora aproximadamente 20 minutos Dores de cabeça (dor agonizante) A dor geralmente localiza-se num dos lados da cabeça Náusea Vomitar Sensibilidade à luz Sensibilidade ao barulho
SINAIS	<ul style="list-style-type: none"> Pode ter a visão desfocada Pode ter um defeito no campo visual
O QUE DEVO FAZER?	<ul style="list-style-type: none"> Medir a acuidade visual Faça uma análise detalhada do historial no que respeita dores de cabeça (ex. localização, frequência, área visual e náuseas) Pergunte se existem registos de enxaquecas na família Verifique a confrontação de campos visuais Verifique a reacção pupilar

**CRITÉRIOS DE
ENCAMINHAMENTO**

- Todas as pessoas com enxaquecas devem ser referenciadas para um médico
- Recomende, também, ao paciente que se deite num quarto escuro e sossegado para descansar ao primeiro sinal de enxaqueca

**ENXAQUECA VS. DESCOLAMENTO DA RETINA:**

- É importante perceber a diferença entre os sintomas visuais de uma enxaqueca e um descolamento da retina.
- Ambos veem luzes a piscar, mas:
 - A enxaqueca tem sintomas visuais que duram apenas 20 minutos.
 - O descolamento da retina tem sintomas visuais e apresenta sintomas que duram mais do que o tempo da enxaqueca

SUMÁRIO: DORES DE CABEÇA

DORES DE CABEÇA RELACIONADAS COM OS OLHOS

- Visão diminuída ou erro refractivo não corrigido pode causar dores de cabeça
- A dor normalmente localiza-se na pare frontal da cabeça ou atrás dos olhos
- Começa mais para o final do dia
- Começa após longos períodos de trabalho de perto
- Se acredita que a dor de cabeça é causada por um erro de refração não corrigido, encaminhe para refração

ENXAQUECAS

- As pessoas com enxaquecas podem estar enjoadas durante horas ou até dias.
- Algumas pessoas com enxaquecas veem uma áurea de luz (áurea de luz e cores) mesmo antes de a dor de cabeça começar.
- As enxaquecas não são causadas pela visão ou pelos olhos.
- A pessoa queixa-se de dor intensa unilateral com náusea
- Encaminhar todas as pessoas com enxaqueca para o médico
- Recomende, também, ao paciente que se deite num quarto escuro e sossegado para descansar ao primeiro sinal de enxaqueca

PERGUNTAS DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Enumere três sintomas de dor de cabeça relacionada com erro refractivo não corrigido ou cansaço ocular:

2. Que recomendações pode dar a alguém que faça muito esforço visual?

3. Que perguntas faria durante a história do caso se uma pessoa tivesse queixas de dor de cabeça?

4. Qual é a diferença entre as luzes que piscam vistas por alguém com enxaquecas e as luzes que piscam vistas por alguém com descolamento da retina?

5. Enumere três sintomas de enxaqueca:
