

Autor: Ana Filipa Duarte; Joana Rita Mendes

Última atualização: 2019/12/19

Palavras-chave: dor de cabeça, cefaleia de tensão, enxaqueca, sinais de alarme

Resumo

As **dores de cabeça** (cefaleias) são frequentes nas crianças e adolescentes, e têm grande impacto negativo na vida da criança e família.

Os tipos mais frequentes nas crianças são cefaleias de tensão e enxaqueca. Em regra são benignas e sem grande gravidade, mas nem sempre. Há que ter atenção aos sinais de alarme que devem motivar procura de orientação médica.

Prevenir as dores de cabeça pode passar por evitar determinados alimentos, e por fazer uma boa hidratação, refeições regulares, e uma boa higiene do sono.

Cefaleias em idade pediátrica

As **cefaleias**, termo médico para **dores de cabeça**, são frequentes nas crianças e adolescentes. Têm um grande impacto negativo na vida da criança e família, sendo motivo de procura de cuidados médicos pelo absentismo escolar e o medo de doença grave.

Atingem 5,9 a 82% das crianças em idade escolar, dependendo da idade (aos 3 anos: 3-8% e aos 7-15 anos: 57 a 82%). A maioria dos adultos com enxaqueca tem a sua primeira crise na primeira infância ou adolescência. A prevalência aumenta com a idade e se houver outros casos de enxaqueca na família (65-80%).

Tipos de cefaleias

Os tipos de dores de cabeça mais frequentes nas crianças são:

- **Cefaleias de tensão:**

Manifesta-se, habitualmente, por uma pressão ou aperto nos dois lados da cabeça. Geralmente não são graves o suficiente para impedir que a criança faça as suas atividades diárias, como ir à escola ou brincar. A privação de sono, tensão nervosa, depressão e stress podem estar na origem deste tipo de dores de cabeça.

- **Enxaqueca:**

Pode afetar apenas um lado da cabeça ou ambos, sendo que as crises duram menos tempo (comparada à

enxaqueca do adulto), geralmente desde 30 minutos a 72 horas. Pode associar-se a vômitos, sensibilidade à luz e ao som e falta de energia. Muitas vezes, impede a realização das atividades diárias normais, como ir à escola. Manifesta-se de forma diferente consoante a idade:

- **1-3 anos:** palidez, menor atividade que o habitual, vômitos;
- **Crianças pequenas:** náuseas, vômitos, dor de barriga, sensibilidade à luz e ao ruído. A dor de cabeça é muitas vezes latejante e bilateral.
- **Adolescentes:** sintomas mais parecidos com os dos adultos. A cefaleia geralmente começa devagar e afeta apenas um lado da cabeça.

A **enxaqueca com aura** é uma forma especial de enxaqueca. Antes do início (ou ao mesmo tempo) da enxaqueca, as crianças podem ter alterações da visão (ver pontos pretos ou brilhantes, manchas escuras ou coloridas, linhas em zigue-zague, visão desfocada), apresentar alterações na fala, sensação de formiguelo no corpo ou falta de força nos membros (braços / pernas). Todos estes sintomas são temporários, podendo a aura demorar entre 30 a 60 minutos.

Deve fazer um "**diário de dor de cabeça**", para apontar sempre que o seu filho tiver dor:

- as suas características (data, hora, localização, intensidade);
- o que ele comeu ou estava a fazer antes de a mesma começar;
- se fez medicação e como respondeu.

Atenção aos sinais de alarme

Leve o seu filho ao médico se ele tiver uma dor de cabeça que:

- Inicia após um **traumatismo** na cabeça grave;
- **Acorda** durante o sono;
- É **súbita e intensa** e acontece com outros sintomas, como:
 - ◆ Vômitos durante o sono / matinais;
 - ◆ Dor na parte de trás da cabeça ou rigidez no pescoço;
 - ◆ Visão dupla ou outras alterações na visão;
 - ◆ Confusão / discurso alterado;
 - ◆ Perda de equilíbrio;
 - ◆ Febre.
- Acontece **mais de uma vez por mês**;
- **Idade inferior a 3 anos**.

Outras situações benignas em que surgem as dores de cabeça

- Constipação / resfriado;
- Gripe;
- Sinusite / faringite / otite;
- Stress.

O que pode fazer para ajudar?

- Colocar a criança em **repouso** num quarto escuro e silencioso, com um pano frio na testa;
- Incentivar a criança a **dormir**, porque o sono pode ajudar;
- Dar **medicamentos para a dor**, como o paracetamol (dose ajustada ao peso). A aspirina não está recomendada pelo risco de poder causar uma síndrome grave, chamada síndrome de Reye.

Prevenção

- Algumas dores de cabeça podem ser desencadeadas por certos alimentos, por não beber líquidos suficientes ou por saltar refeições;
- Evitar atividades ativadoras antes de dormir, como exercício físico ou ver televisão, telemóvel ou tablet na cama;
- A criança/jovem deve ter um padrão de sono regular, com horários fixos. Deve evitar dormir horas insuficientes ou em demasia.

Conclusão

As cefaleias são frequentes na idade pediátrica. Os pais devem conhecer as diferentes características em comparação aos adultos e conhecer os sinais de alarme que implicam procura de ajuda médica.

Referências recomendadas

- [Sociedade Portuguesa de Cefaleias](#)
- [Portuguesa de Neuropediatria](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** *****

[Ana Filipa Duarte](#) • [Joana Rita Mendes](#)