



Material educativo sobre cefaleia (dor de cabeça) Sua visita ao médico: como alcançar um resultado satisfatório

Não importa o quão bem preparado você possa sentir-se. Uma vez sentado diante do médico, muitas vezes você se sente incapaz de falar ou mesmo impossibilitado de expressar em palavras o que você realmente desejava informar. Isso gera frustração de todos, e muitas vezes com pouco ou nenhum proveito no fim da consulta. Isto é particularmente verdadeiro para doenças como a dor de cabeça, para a qual o problema médico é em grande parte de natureza subjetiva, e uma história precisa e concisa é, portanto, crucial para se decidir uma conduta efetiva. Como um paciente com dor de cabeça pode fazer para maximizar o benefício a ser obtido a partir de sua visita ao médico?

Em primeiro lugar, estar ciente de que, apesar da alta prevalência da dor de cabeça (enxaqueca, em particular), poucos médicos são especialistas no diagnóstico e tratamento de dor de cabeça e podem efetivamente ajudar. A menos que o médico que você procurou seja um especialista reconhecido nessa sub-especialidade da Medicina (Cefaliatra, especialista em dor de cabeça), é aconselhável que você se familiarize com alguns dos fundamentos mais básicos da dor de cabeça. Como exemplo (e este é um fato desconhecido por muitos médicos competentes), mais de 90% dos pacientes que se submetem a uma avaliação da dor de cabeça (fora da Unidade de Emergência) têm enxaqueca ou provável enxaqueca como causa da sua cefaleia, sabendo isso, você deve aproveitar para aprender as características clínicas comuns da enxaqueca e determinar se elas explicam seu quadro de dor de cabeça. Onde é que essas informações podem ser facilmente obtidas? Apesar deste ser o tema de outro *toolbox* (material educativo sobre cefaleia), a *American Headache Society*[®] (www.americanheadachesociety.org)

e a *National Headache Foundation* (www.headaches.org) mantêm excelentes *sites* (páginas da internet) que oferecem material para educação do paciente, e é por meio desses *sites* que você pode também conhecer sobre livros de auto-ajuda para orientar pessoas que sofrem de dor de cabeça, produzidos por autores de prestígio.

Se você tem enxaqueca, ou outro tipo de cefaleia primária, ou mesmo dores de cabeça que refletem uma doença subjacente, há alguns dados específicos que serão úteis ao seu médico: (1) em que momento você começou a ter dores de cabeça suficientemente incômodos para interferir com sua rotina diária de atividades? (No início da adolescência? Durante a gravidez? No verão passado? Ou ontem?); (2) quantas vezes você está tendo dor de cabeça, e quantas vezes são as dores de cabeça intensas o suficiente para interferir com suas atividades de rotina? (Um simples diário de dor de cabeça pode ser extremamente útil em fornecer essas respostas, o qual pode ser encontrado em outro *toolbox* (material educativo sobre cefaleia) e, se possível, complete o diário durante o mês antes de sua visita ao médico e traga o mesmo com você); (3) quais são as características da sua dor de cabeça? (Por exemplo, duração típica, qualidade e localização da dor, sintomas associados tais como náusea, sensibilidade à luz ou ao som, lacrimejamento, corrimento nasal); (4) houve qualquer mudança recente na característica ou na frequência das suas dores de cabeça? (Se sim, quais foram as mudanças?); (5) quais os medicamentos que você já fez uso no passado, tanto para prevenir as dores de cabeça, como para tratar no caso de ter apresentado uma crise? (E qual foi sua resposta a esses medicamentos?); (6) a quais exames de diagnóstico você foi submetido? (Por exemplo,



tomografia computadorizada ou ressonância magnética, punção lombar, angiografia cerebral); (7) que medicamentos você está tomando agora para a sua dor de cabeça? (Quais são as doses, e quantas vezes você toma estes medicamentos, incluindo os medicamentos obtidos sem receita médica); (8) quais são os principais aspectos de seu histórico médico, e que outros medicamentos você está tomando?

Traga consigo todos os registros médicos relevantes, mas evite exageros. Nada é mais desanimador para um médico do que um paciente que chega com uma pilha de radiografias e resultados de exames, que encheriam um carrinho de compras, e um amontoado de documentos médicos (por vezes irrelevantes) empilhados desorganizadamente; Apesar dos CDs serem mais fáceis de transportar, pouco fazem para reduzir o tempo e o esforço que será necessário para o seu médico rever o seu conteúdo. Tente antes da sua visita ao médico escrever sobre sua dor de cabeça de maneira coerente, sua história médica, e lista de medicamentos atuais (e doses) de forma que não excedam a uma página de extensão.

Procure obter cópias de todos os laudos de exames de neuroimagem (tomografia computadorizada, ressonância magnética e angiografias cerebrais) que você realizou no passado, juntamente com cópias de todos os resumos de alta de hospitalizações relacionadas com a sua dor de cabeça, ou notas clínica das visitas prévias feitas aos médicos para avaliação da sua dor de cabeça.

Como mencionado anteriormente, aprenda algo sobre o tema relacionado com dor de cabeça antes de ver o médico. Consultar um médico a respeito da sua dor de cabeça, sem qualquer conhecimento do que é "enxaqueca" ou como pode ser tratada, em pouco contribuirá para acelerar o processo de elaboração de um plano efetivo de tratamento. Esteja preparado para perguntar questões como:

será que eu preciso usar medicação preventiva para a minha dor de cabeça? O que eu posso usar para tratar uma dor de cabeça aguda quando estiver muito enjoado (com náuseas) para engolir um comprimido? Quais efeitos colaterais da medicação que devo esperar? Quais são as medidas alternativas não farmacológicas que devo seguir para melhor controlar a minha dor de cabeça? O que é seguro para eu tomar para a minha dor de cabeça se eu estou tentando engravidar?

Em resumo, para otimizar a sua visita ao médico: venha com algum conhecimento sobre dor de cabeça e traga a história concisa que aborda os componentes individuais listados anteriormente. Traga também parte da informação médica passada que seja mais relevante para a continuação da avaliação de sua dor de cabeça. Com sorte, se o diagnóstico for preciso e o médico for experiente no tratamento de dor de cabeça, suas possibilidades de melhora são excelentes.

John F. Rothrock, MD
Editor-in-Chief, *Headache*
Professor and Vice Chair

Director, Headache Treatment and Research
Program
University of Alabama at Birmingham
Birmingham, AL, USA

Traduzido por Marcelo M. Valença, MD, PhD