



(Cícero Camargo da Silva)

Cria a Campanha de Conscientização Sobre Enxaqueca e outros tipos de Cefaleia - “Maio Bordô”.

Art. 1º. É criada a **Campanha de Conscientização Sobre Enxaqueca e outros tipos de Cefaleia - “Maio Bordô”**, a ser promovida pela sociedade civil organizada na terceira semana de maio, com os seguintes objetivos:

- I** – divulgar as características da doença, suas causas e tratamentos;
- II** – indicar medidas preventivas a serem adotadas a fim de evitar a doença.

Art. 2º. A **Campanha** será desenvolvida por meio das seguintes ações:

- I** – veiculação de anúncios nos meios de comunicação de massa, tais como internet, televisão, rádios, jornais e revistas.
- II** – afixação de cartazes e distribuição gratuita de cartilhas nos estabelecimentos de saúde públicos ou particulares;
- III** – realização de palestras e comitês abertos à participação da população;
- IV** – atualização e treinamento dos profissionais da saúde.

Art. 3º. Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Justificativa

O presente Projeto de Lei tem por finalidade instituir a Campanha de Conscientização Sobre Enxaqueca e outros tipos de Cefaleia, a ser realizada anualmente na terceira semana de maio (Maio Bordô).

O Dia Nacional de Combate à Cefaleia, celebrado em 19 de maio, é uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCE). A data tem como intuito chamar a atenção para os diferentes tipos de dores de cabeça. A Enxaqueca e a Cefaleia do Tipo Tensão



são as mais comuns e, juntas, representam a grande maioria das dores de cabeça da população.

A abordagem do tema é de interesse público em virtude dos malefícios decorrentes das cefaleias. A enxaqueca, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma das doenças mais incapacitantes do mundo, causando queda da produtividade no trabalho, no rendimento escolar e nos relacionamentos interpessoais.

A enxaqueca, doença neurovascular, é recorrente em pessoas entre 30 e 45 anos, mas pode surgir na infância. Caracteriza-se por uma dor pulsátil em um dos lados da cabeça (às vezes dos dois), geralmente acompanhada de fotofobia e fonofobia, náusea e vômito. A duração da crise varia de quatro a setenta e duas horas, podendo ser mais curta em crianças.

As causas exatas da enxaqueca são desconhecidas, embora se saiba que elas estão relacionadas com alterações no cérebro e possuem influência genética. A enxaqueca começa quando as células nervosas, já em estado de hiperexcitabilidade, reagem a algum gatilho, frequentemente externo, enviando impulsos para os vasos sanguíneos, causando a sua constrição, seguida de uma dilatação e a libertação de prostaglandinas, serotonina e outras substâncias inflamatórias que causam a dor.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cefaleia é possível evitar as crises. A identificação de possíveis fatores desencadeantes é fundamental para obter um melhor controle da doença. Além disso, os pacientes podem tomar alguns cuidados:

- distribuir adequadamente a carga de trabalho, evitando acúmulo no escritório e o estresse de levar trabalho para casa;
 - evitar estender o sono além do horário usual de acordar;
 - evitar fadiga excessiva;
 - fazer as refeições em horários regulares e não pular refeições;
- eliminar os alimentos identificados como desencadeantes das crises; reduzir a ingestão de café e chá; evitar o uso de analgésicos sem supervisão médica;
- evitar exposição a luzes, ruídos e cheiros fortes;
 - não se exercitar em dias muito quentes.

Por sua vez, a cefaleia de tensão, ou cefaleia tensional, é um tipo de dor de cabeça muito frequente em mulheres, que é causada pela contração dos músculos do pescoço e que acontece principalmente devido à má postura, estresse, ansiedade e noites mal dormidas.

Este tipo de dor de cabeça pode ser classificado em três subtipos, de acordo com a frequência com que surge:

- Cefaleia tensional pouco frequente: acontece apenas 1 a 2 vezes por mês;
- Cefaleia tensional muito frequente: acontece cerca de 1 a 2 vezes por semana;
- Cefaleia tensional crônica: acontece mais do que 15 dias por mês, podendo também durar meses ou anos.

Para aliviar os sintomas de cefaleia tensional é importante tentar relaxar, seja por meio de massagens, banho quente, atividades em grupo ou uso de medicamentos indicados pelo médico.

Por fim, convém ressaltar que as cefaleias não ocorrem apenas em adultos. A ocorrência da doença entre crianças é entre 3% e 10%, afetando igualmente ambos os gêneros antes da puberdade, mas com predomínio no sexo feminino após essa fase. Crianças com enxaqueca por mais de dez dias têm, além de sintomas de depressão e ansiedade, mais dificuldades em prestar atenção, menos habilidades sociais, mal estares e dores pelo corpo.

No Brasil, mais de 90% dos casos de enxaqueca em crianças nunca foram diagnosticados e perto dos 80% nunca foram tratados. Os familiares, tutores e professores podem fazer observações sobre o comportamento da criança encaminhando-a a profissionais de saúde para diagnóstico. O ideal é fazer um tratamento médico preventivo.

Infelizmente, a falta de diagnóstico da cefaleia ou enxaqueca na fase infantil é mais crítica nas classes de renda menor. Existe, deste modo, a necessidade de conscientização sobre a doença e orientação quanto a sua prevenção.

Quanto mais pessoas souberem o que é e quais são seus sintomas característicos, mais efetivos e precoces podem ser os diagnósticos dos diversos tipos de cefaleia, tornando o tratamento mais eficiente.

Diante do exposto, apresento a presente matéria e solicito o apoio dos demais nobres Edis.

CÍCERO CAMARGO DA SILVA
Cícero da Saúde