

## Alguns motivos pelos quais sentimos dores de cabeça

*Atualmente sabe-se que existem mais de 200 tipos de dores de cabeça.*

*Também se sabe que elas estão associadas a diversos fatores iniciadores que mudam de tempos em tempos e de geração para geração. Por exemplo, se hoje sentimos dores de cab*

---

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

---

Atualmente sabe-se que existem mais de 200 tipos de dores de cabeça. Também se sabe que elas estão associadas a diversos fatores iniciadores que mudam de tempos em tempos e de geração para geração. Por exemplo, se hoje sentimos dores de cabeça após olhar para telas digitais por horas seguidas, nossos antepassados, possivelmente, foram acometidos pelo desconforto por outras razões. Segundo a pesquisa "O futuro da dor de cabeça", encomendada por Neosaldina e conduzida pela WGSN Mindset, a tendência é que nosso contato com a tecnologia venha a se tornar um gatilho ainda mais forte daqui para frente para o desenvolvimento de dor de cabeça.

O referido estudo levantou quais serão os cinco principais fatores associados às cefaleias nos próximos anos e, além do mundo digital, outras características da sociedade pós-contemporânea também aparecem como problemas:

Ansiedade:

Antes de ser um vista como um estímulo para dores de cabeça, a ansiedade já é um mal social por si só. Segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 9% da população brasileira sofre do transtorno mental, o que configura o Brasil como o país líder da patologia em todo o globo.

A ansiedade normal nos ajuda a funcionar, mas, em excesso, pode afetar nossa concentração, memória, qualidade de sono e gerar tensão e contração muscular, que são gatilhos para dor de cabeça.

Esgotamento cerebral:

A proximidade com o mundo digital e a ampliação do acesso às redes sociais e à internet também aparece como um gatilho.

Segundo os autores da pesquisa, o bombardeamento de informações acarreta em uma falta de foco e de atenção, diminuindo a concentração do indivíduo em certas tarefas.

A pós-verdade:

Em 2016, o Oxford Dictionary definiu a "pós-verdade" como a palavra do ano. O termo, popularizado após a polarização de debates políticos, indica circunstâncias em que os fatos reais têm menos importância do que as crenças pessoais. Em termos gerais, isso quer dizer que as opiniões subjetivas acabam ganhando posto de verdades absolutas, enquanto informações factíveis são tratadas como falsas. É uma inversão de valores, desse modo, tem-se que a busca pelo real pode gerar momentos de estresse, os quais, por consequência, trazem crises de dor de cabeça. Autoexigência:

Segundo estudo realizado em parceria pelas britânicas University of Bath e York St John University, exigir padrões de perfeição para si e para os outros acarreta em

um aumento de ansiedade na população, e consequentemente as incidências de dor

de cabeça. Referência: Batistoti, V. 5 motivos pelos quais você está sentindo dores de cabeça. Galileu [Internet]. Disponível em:

<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2018/04/5-motivos-pelos-quais-voce-esta-sentindo-dores-de-cabeca.html> Alerta submetido em 11/07/2018 e aceito em 17/08/2018.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/alguns-motivos-pelos-quais-sentimos-dores-de-cabeca](http://novo.dol.inf.br/materia/alguns-motivos-pelos-quais-sentimos-dores-de-cabeca) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE