BMJ Best Practice

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Feb 28, 2022

Enxaqueca em crianças

Se você é pai ou mãe de uma criança ou adolescente que sofre de enxaqueca, sabe como essas dores de cabeça podem ser incômodas. Mas há tratamentos que podem ajudar. Além disso, fazer coisas simples, como controlar o estresse, pode reduzir o número de enxaquecas que seu filho tem.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os tratamentos certos para seu filho.

O que são enxaquecas em crianças e adolescentes?

A enxaqueca é uma dor de cabeça muito forte. Seu filho também pode apresentar outros sintomas, como náusea (enjoo) e visão de luzes piscantes (veja abaixo). Embora as enxaquecas sejam desagradáveis, elas não são perigosas. Eles não significam que seu filho tenha um problema mais sério.

Não sabemos por que algumas crianças têm enxaqueca. Mas certas coisas parecem provocar enxaqueca em algumas pessoas. Elas incluem:

- sentir-se estressado (talvez por causa de uma prova ou problemas com amigos)
- comer certos alimentos, incluindo queijo, chocolate e frutas cítricas
- não beber líquidos suficientes, e
- refeições perdidas.

As meninas também podem ter maior probabilidade de ter enxaqueca durante a menstruação.

Quais são os sintomas?

O principal sintoma é uma forte dor de cabeça. Mas as enxaquecas podem ser diferentes das dores de cabeça comuns em vários aspectos. Por exemplo:

- uma enxaqueca pode durar de horas a dias. Pode desaparecer somente quando seu filho dorme.
- As enxaquecas tendem a ocorrer em apenas um lado da cabeça.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

- uma enxaqueca pode causar uma sensação de batida, como se alguém estivesse batendo em um tambor.
- seu filho pode se sentir pior se tentar fazer alguma coisa.
- seu filho pode sentir náuseas e possivelmente vomitar.
- eles podem ter visão dupla ou embaçada.
- luz ou som podem ferir sua cabeça. Talvez seja necessário deitar-se em um quarto escuro.

Algumas pessoas apresentam sinais de alerta antes de ter uma enxaqueca. Elas são chamadas de **auras**. Alguns exemplos são sentir pontadas, bocejar muito ou ver ziguezagues ou luzes piscantes.

O que você pode fazer

É útil saber o que desencadeia as enxaquecas de seu filho. Você ou seu filho podem manter um diário para anotar o que ele faz e come todos os dias e quando ele tem enxaqueca. Isso pode ajudá-lo a descobrir se certos alimentos, certas atividades ou o estresse desencadeiam a enxaqueca em seu filho.

Uma das melhores maneiras de evitar crises de enxaqueca é aprender a controlar o estresse. Há muitas maneiras de lidar com o estresse.

Seu filho pode aprender técnicas de relaxamento, praticar ioga ou exercícios regulares. Você pode adquirir livros com conselhos sobre como lidar com o estresse. Ou seu filho pode consultar um terapeuta.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Há vários tratamentos para enxaqueca. Porém, não está claro se alguns deles funcionam bem em crianças em comparação com adultos.

Se seu filho toma medicamentos para enxaqueca, siga as instruções cuidadosamente para evitar possíveis problemas. Se seu filho tomar remédios para dor com muita frequência, por exemplo, ele poderá ter mais dores de cabeça.

Medicamentos para tratar a dor da enxaqueca

Os medicamentos para a dor da enxaqueca funcionam melhor se seu filho os tomar assim que começar a sentir os sintomas.

Você pode comprar remédios simples para dor, como **paracetamol** e **ibuprofeno**, em uma farmácia. Crianças pequenas podem tomar esses medicamentos na forma de xarope.

Tenha cuidado para não dar ao seu filho mais paracetamol do que o recomendado. Pode causar sérios danos ao fígado se seu filho tomar uma quantidade excessiva.

OBSERVAÇÃO: ninguém com menos de 18 anos deve tomar **aspirina**. Ela pode causar um problema raro, mas perigoso, chamado síndrome de Reye.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.

Se os remédios comuns para dor não ajudarem, os médicos às vezes prescrevem **codeína**, que é um analgésico mais forte. Entretanto, pode causar efeitos colaterais mais graves, como tontura e falta de ar. Geralmente, é recomendado apenas para crianças acima de 12 anos.

Às vezes, os médicos também prescrevem um medicamento chamado **triptano**. Os triptanos funcionam bem no controle da dor da enxaqueca para muitas pessoas. As crianças geralmente tomam triptanos na forma de spray nasal, mas eles também são fornecidos na forma de comprimidos.

Os triptanos podem ter efeitos colaterais. Por exemplo, seu filho pode achar que os alimentos têm um gosto diferente.

Medicamentos para evitar que seu filho fique doente

Seu filho também pode precisar de medicamentos para não ficar enjoado. Eles são chamados de **antieméticos**.

Assim como os medicamentos para dor, os antieméticos são melhores se seu filho os tomar assim que começar a sentir os sintomas. Isso pode fazer com que seu filho sinta sono.

Medicamentos para prevenir enxaquecas

Se o seu filho tiver muitas enxaquecas graves, o médico poderá recomendar tratamentos para evitar esses ataques.

Infelizmente, não há muitas pesquisas sobre a eficácia desses medicamentos em crianças. E, em geral, eles precisam ser prescritos por um médico especialista. Para saber mais, consulte nosso folheto *Enxaqueca em crianças: medicamentos para prevenir ataques*.

O que esperar no futuro?

As crianças que têm enxaqueca às vezes param de tê-la quando ficam mais velhas. Isso é mais provável se seu filho começou a ter enxaqueca antes da puberdade. Mesmo que as enxaquecas de seu filho não desapareçam, a maioria das pessoas percebe que elas se tornam menos graves e menos frequentes quando ficam mais velhas.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com . Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information . A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

© BMJ Publishing Group Limited 2025. Todos os direitos reservados.
Informações ao paciente da BMJ: Feb 28, 2022