



Câmara Municipal de
Maracanaú

PROJETO DE INDICAÇÃO Nº 125 /2024

**“Institui a Semana de Conscientização,
Orientação e Prevenção sobre a Enxaqueca
e outros tipos de Cefaléia, no Calendário
oficial do Município de Maracanaú, e dá
outras providências.**

A Câmara Municipal de Maracanaú Decreta:

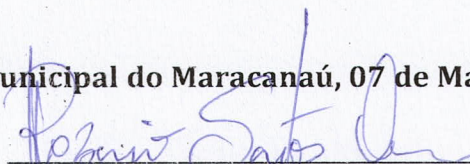
Art. 1º - Fica incluída no Calendário oficial do Município de Maracanaú a Semana de Conscientização, Orientação e Prevenção sobre a Enxaqueca e outros tipos de Cefaléia, a ser realizada, anualmente, na terceira semana do mês de maio, e dá outras providências.

Art. 2º - O Poder Executivo também poderá promover alerta aos cuidados sobre a doença através da divulgação de campanhas, eventos educativos, palestras e cursos para a capacitação acerca da Cefaléia, principalmente a Enxaqueca, em todas as faixas etárias: crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Art. 3º - Caberá ao Poder Executivo regulamentar a presente Lei em todos os aspectos necessários para a sua efetiva aplicação.

Art. 4º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal do Maracanaú, 07 de Maio de 2024


ROBERIO SANTOS OLIVEIRA
VEREADOR (BERIM)

APROVADO



Câmara Municipal de
Maracanaú

JUSTIFICATIVA

O presente Projeto de Lei tem por finalidade instituir no Calendário oficial do Município de Maracanaú a **Semana de Conscientização, Orientação e Prevenção sobre a Enxaqueca e outros tipos de Cefaléia**, a ser realizada, anualmente, na terceira semana do mês de maio. O Dia Nacional de Combate à Cefaléia, celebrado em 19 de maio, é uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Cefaléia (SBCE). A data tem como intuito chamar a atenção para os diferentes tipos de dores de cabeça.

1 - **A Enxaqueca e a Cefaléia do Tipo Tensão são as mais comuns e, juntas, representam a grande maioria das dores de cabeça da população.**

2 - 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.

3 - 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.

4- 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 liberação de prostaglandinas, serotonina e outras substâncias inflamatórias que causam **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, tais como 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 cefaléia de tensão, ou cefaléia tensional, é um tipo de dor de cabeça muito freqüente 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 freqüência com que surge:

Cefaléia tensional pouco freqüente: acontece apenas 1 a 2 vezes por mês

Cefaléia tensional muito freqüente: acontece cerca de 1 a 2 vezes por semana;

Cefaléia tensional crônica: acontece mais do que 15 dias por mês, podendo também durar meses ou anos.

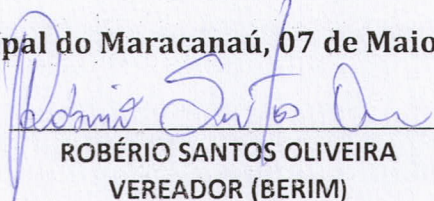
Para aliviar os sintomas de cefaléia tensional é importante tentar relaxar, seja por meio de massagens, banho quente, atividades em grupo ou uso de medicamentos indicados pelo médico. Por fim, convém ressaltar que as cefaléias não ocorrem apenas em adultos. A ocorrência da doença entre crianças é entre 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



**Câmara Municipal de
Maracanaú**

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.

Câmara Municipal do Maracanaú, 07 de Maio de 2024.


ROBÉRIO SANTOS OLIVEIRA
VEREADOR (BERIM)

APROVADO



PESQUISA: Chefe de Gab. Wesley Herculano / Assessor Parlamentar - Antônio Fernando