



# Enxaqueca

Manual de orientação ao paciente

# O que é a Enxaqueca?

A Enxaqueca, também conhecida como Migrânea, é uma doença neurológica hereditária, caracterizada por fortes crises de dor de cabeça.

Por ser uma dor forte, acompanhada de náusea, vômito e sensibilidade exagerada à luz e ao som, é a dor de cabeça que mais prejudica a qualidade de vida das pessoas afetadas.

No dia da crise, geralmente, a pessoa não consegue realizar normalmente atividades de trabalho, de lazer e sociais, chegando a precisar ficar em um lugar quieto e escuro. O cérebro de quem tem enxaqueca é muito sensível a certos estímulos externos e internos.

Conhecer seu corpo e como ele é afetado pela enxaqueca ajuda o paciente a conviver melhor com ela.



# Como é a Enxaqueca?

A crise de enxaqueca pode durar de 1 a 3 dias e podemos dividi-la em 3 principais fases\*:

**1. Antes da dor de cabeça:** pode durar de algumas horas até um dia

**Sintomas:**

- irritação, raciocínio lento
- falta de apetite
- vontade de comer doces
- dor muscular
- sono agitado

**Aura:**

- duração de 5-60 min
- pontos luminosos
- zig-zag brilhantes
- pontos cegos
- distorção da visão
- formigamento em algum local do corpo

\* os sintomas variam de um paciente para outro e nem todos apresentam as 3 fases.



## 2. Dor de cabeça:

- duração de 4-72 hs
- intensidade forte ou muito forte
- latejante/pulsátil, (pode ser em pressão)
- de um lado da cabeça (pode ser dos dois lados)
- piora com atividade, movimentação
- luz e barulho incomodam
- presença de náusea e/ou vômito

## 3. Após a dor de cabeça:

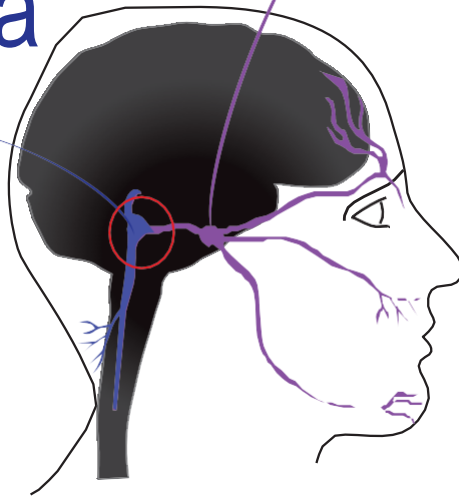
- duração entre 24-48hs
- cansaço
- fraqueza
- músculos doloridos
- irritabilidade
- falta de apetite



# Como a informação dolorosa é transmitida

1

Os nervos do pescoço levam informação para o mesmo lugar que o nervo trigêmeo.



2

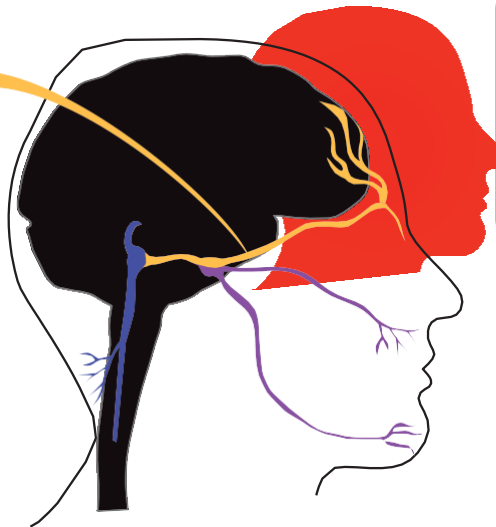
O nervo trigêmeo se divide em 3 ramos: oftálmico, maxilar e mandibular que inervam os vasos sanguíneos de dentro da cabeça, toda a face e os músculos da mastigação.

3

Estímulos que provocam dor na cabeça, na face e no pescoço são levados até o cérebro e ali são interpretados como dor.

# O que acontece em meu cérebro durante a enxaqueca?

Quando a crise de enxaqueca é desencadeada, o ramo oftálmico do nervo trigêmeo libera substâncias químicas que provocam inchaço dos vasos sanguíneos de dentro da cabeça.



**2** O nervo trigêmeo fica sensível. A informação da pulsação dos vasos é transmitida para o cérebro e interpretada como dor forte.

**3** Dessa maneira, pode surgir dor em toda a cabeça e maior sensibilidade a luz, sons e odores.


# Como descubro se minha dor de cabeça é enxaqueca?

Procure um médico especialista, de preferência neurologista. Através do relato detalhado das crises ele fará o diagnóstico, portanto, anote todas as características da sua dor, a frequência das crises e a quantidade de analgésicos ingeridos para ajudar seu médico no seu diagnóstico e tratamento.

## A enxaqueca tem tratamento?

Sim. Após o diagnóstico, o neurologista poderá prescrever medicamentos específicos para parar ou evitar as crises de enxaqueca. O tratamento pode ser mantido por vários meses a anos.

**NUNCA** tome remédios por conta própria ou siga sugestões de leigos para alívio da dor. O uso errado e exagerado de medicamentos para a dor (analgésicos e antiinflamatórios) pode piorar sua enxaqueca.



Além de medicações o médico poderá solicitar a avaliação de outros profissionais da saúde para auxiliar no tratamento. A fisioterapia atua no tratamento diminuindo os fatores que desencadeiam, pioram e mantêm a enxaqueca. Ajuda na melhora da percepção corporal e da qualidade de vida do paciente.

## O que pode desencadear minha crise?

- Café
- Bebidas alcoólicas
- Comidas como: banana, queijos, chocolate, amendoim, adoçantes, embutidos (presunto, salsicha, etc)
- Mudança no ambiente: clima, umidade e altitude;
- Hormônios femininos, período menstrual
- Luz forte ou trêmula;
- Poucas ou muitas horas de sono
- Certos medicamentos
- Abuso de analgésico
- Odores fortes bons ou ruins
- Comportamento, estilo de vida: estresse, desânimo, tensão, ansiedade, sedentarismo e má postura.



# O que posso fazer para melhorar minha qualidade de vida?

Além de atividades físicas, como caminhadas, o hábito diário de corrigir sua postura, realizar alongamentos, treinar uma respiração relaxante e correta têm um efeito importante na diminuição da frequência das crises e intensidade das dores de cabeça.

# Por que a enxaqueca pode se tornar tão severa e difícil de tratar?

Com o tempo, sem tratamento adequado, as crises podem ficar muito frequentes e até ocorrer diariamente. Além disso, estímulos que não deveriam ser dolorosos, como escovar e prender o cabelo, passam a ser sentidos como dor (chamada de alodínia).

Quando isso ocorre chamamos de **enxaqueca crônica**, tornando-se muito difícil de ser tratada. Os medicamentos que costumavam controlar a crise passam a não fazer tanto efeito podendo até piorar as crises.

Por causa dessas transformações é muito importante tratar a enxaqueca com um médico seguindo rigorosamente seus conselhos e prescrições.

# Estratégias e dicas

## **Previna o início de uma crise**

- conheça melhor seu corpo, perceba os sinais que avisam que a crise está começando.
- descubra quais os fatores desencadeantes da sua crise para evitá-los ou controlá-los.
- Tenha hábitos de vida saudáveis. Mantenha uma atividade física regular, isto aumentará sua resistência à dor.
- tome o medicamento prescrito pelo seu médico de forma correta.

## **Durante a crise**

- quando notar o início da crise, não realize suas tarefas com urgência, pois ficar mais estressado pode tornar a dor mais forte.
- Tome a medicação para a dor, prescrita pelo médico, enquanto ela ainda estiver leve. **NUNCA** exceda 8 doses de analgésico no mês!
- Diminua os estímulos externos ao seu cérebro sensível. Vá para um lugar tranquilo, respire e realize as orientações desta cartilha por alguns minutos. Se possível deite-se.

O preenchimento correto de um Diário da Dor auxilia o paciente e os profissionais da saúde a entender suas crises e permite avaliar o efeito do tratamento sendo realizado.



## Realização

**Ambulatório de Cefaleia e Algias Craniofaciais do HCFMRP/USP**

**Ambulatório de Cefaleia e Disfunção Temporomandibular do CER-HCFMRP/USP**

## Apoio

