

# PSICOEDUCAÇÃO em ENXAQUECA

O tratamento para enxaqueca envolve intervenções farmacológicas e não-farmacológicas.

Mudanças no estilo de vida com hábitos saudáveis podem contribuir significativamente para prevenir e aliviar crises de enxaqueca. (1,2,3)

A enxaqueca é uma doença neurológica genética que pode ser desencadeada por gatilhos, que não causam as crises, mas podem piorá-las. (4)

É um tipo de dor de cabeça primária (quando a dor de cabeça é a própria doença e não um simples sintoma de outras doenças).

Afeta cerca de **15,2%** da população brasileira. (5)

## ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



### SONO

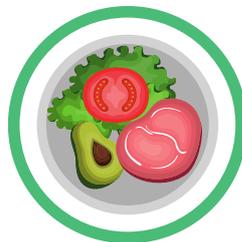
- Mantenha horários regulares para dormir e acordar
- Evite celular, computador e TV na hora de ir para cama
- Mantenha o quarto escuro, silencioso e com temperatura confortável à noite
- Faça refeições mais leves até 3 horas antes de deitar
- Exercícios físicos beneficiam o sono quando são feitos até 4 a 6 horas antes de dormir
- Experimente a técnica de relaxamento antes de dormir (6)



### ATIVIDADE FÍSICA

- Exercícios aeróbicos (caminhar, correr, nadar, etc)
- 150 minutos: atividade física moderada (5x por semana, sendo 30 minutos cada sessão)
- 75 minutos: atividade física vigorosa (3x por semana, sendo 25 minutos cada sessão)
- Musculação (principais grupos musculares) pelo menos 2x por semana

- Aqueça e progrida lentamente
- Embora algumas vezes a dor impossibilite de fazer exercício, não evitar ou ficar com medo de ter crises. Seguir orientações e se exercitar só vai trazer benefícios (7,12)



### ALIMENTAÇÃO

- Faça refeições balanceadas pelo menos 3 x ao dia
- Inclua lanches saudáveis
- Beba pelo menos 1,5 litros de água por dia, de preferência fora das refeições
- Consumo de cafeína: até 200mg por dia (4 xícaras pequenas de café coado) (4)



### ESTRESSE

- O estresse — qualquer excesso e sobrecarga ao organismo — é um dos gatilhos mais comuns da enxaqueca (8): ansiedade, depressão, irritabilidade, pessimismo, preocupações (9), auto exigência excessiva, perfeccionismo (10), traumas psicológicos, eventos de vida difíceis, perdas: exigem mais energia do cérebro, aumentam a excitação psicofisiológica e a probabilidade de uma crise de enxaqueca ocorrer, para quem tem a predisposição (11)
- Através da Terapia Cognitivo Comportamental, Mindfulness, Biofeedback e Técnicas de Relaxamento é possível aprender estratégias para um estilo de vida saudável, manejo do estresse e diminuir a frequência, intensidade e incapacidade das crises de enxaqueca (11, 12,13)



### DIÁRIO DA ENXAQUECA

- Monitore suas crises de enxaqueca em um diário: anote os gatilhos
- Leve o diário em suas consultas com os profissionais de saúde e converse sobre os Potenciais gatilhos para sua dor de cabeça
- Os medicamentos de resgate devem ser usados menos de 2 dias por semana para evitar a "dor de cabeça por uso excessivo de medicação" (14)

### CAMPANHA "3 É DEMAIS" :

SE VOCÊ SENTE MAIS DE 3 CRISES DE DOR DE CABEÇA POR MÊS, HÁ MAIS DE 3 MESES, PROCURE UM NEUROLOGISTA

SAIBA MAIS:  
[HTTPS://WWW.SBCEFAEIA.COM.BR/NOTICIAS.PHP?ID=322](https://www.sbcefaeia.com.br/noticias.php?id=322)

### REFERÊNCIAS

1. Global Council on Brain Health (2016). Available at [www.GlobalCouncilOnBrainHealth.org](http://www.GlobalCouncilOnBrainHealth.org). 2. Robblee J, Starling AJ Cleveland Clinic Journal of Medicine 2019; 86(11):741-749. 3. Harris P, et al British journal of pain, 2015; 9(4), 213-224. 4. Kelman, L. Cephalalgia 2007; 27(5), 394-402. 5. Queiroz, LP et al. Cephalalgia 2009; 29(6): 642-649. 6. Lin Y-K et al. Cuadrado, ML, ed. Medicine. 2016;95(17):e3554. 7. Oliveira, AB et al. NeuroImmunoModulation. 2017;24(6):293-299. 8. Nash, JM, Thebarg, RW. Headache 2006; 46(9),1377-1386. 9. Peres, MFP et al. Headache 2019 Feb;59(2):205-214. 10. Bottos S, Dewey D. Headache 2004; 44(8):772-9. 11. Klan, T et al. Headache 2019. 12. Fernando PrietoPeres M et al. Headache 2019;jan;59(1):86-96. 13. Buse, D.C., Andrasik, F. Neurol Clin. 2009;27:445-465. 14. Turner, DP et al. Headache. 2020;60(2):370-381.