



Guia sobre enxaqueca: como lidar com essa condição?

Sumário

Introdução.....	3
O que é enxaqueca?.....	4
Quais são as fases da enxaqueca?.....	5
Quais são os tipos de enxaqueca?.....	6
Quais são as causas da enxaqueca?.....	7
Como aliviar uma crise enxaqueca?.....	9
Conclusão.....	12
Referências.....	13

Introdução

A enxaqueca é um problema bastante desagradável cujos sintomas podem prejudicar (e muito) o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas afetadas.¹

De modo geral, a condição é categorizada como uma **síndrome recorrente de dor de cabeça**, normalmente acompanhada de vários sintomas de disfunção neurológica. Além disso, costuma estar associada a questões envolvendo **luzes, sons e movimentos**.²

Mas o que tudo isso quer dizer? Como lidar com os sintomas desagradáveis da enxaqueca? Pensando em dúvidas como essas, preparamos este guia para ajudar você a lidar com a condição e ter uma vida plena e muito mais feliz! Vamos lá?



O que é enxaqueca?

Estima-se que a enxaqueca afete em torno de 14% da população mundial. De maneira geral, o problema se caracteriza pela presença de sintomas durante ao menos 15 dias por mês. Quando persiste por mais de três meses, passa a ser considerado crônico.³

A enxaqueca ocorre por diversas razões e é vista como um **problema de ordem neurológica.**² Identificar gatilhos e focar métodos preventivos, a fim de evitar as crises, é uma das melhores estratégias para ajudar os pacientes a conviverem com essa doença.^{3 4}

Sintomas mais comuns

O sintoma mais comum de en-

xaqueca é, claro, a **dor de cabeça.** Ela costuma ser pulsante e pode afetar apenas um dos lados da cabeça ou os dois ao mesmo tempo.⁵ Nesse período, que **pode durar de 4 a 72 horas,** outros sintomas que normalmente se manifestam são:

- náuseas;
- vômitos;
- aversão a luzes;
- aversão a sons.⁵

Além disso, é possível que algumas pessoas tenham sintomas antes do período da dor de cabeça, como **irritabilidade, sede excessiva, rigidez no pescoço** e muito mais.⁵



Quais são as fases da enxaqueca?

Já que estamos falando dos sintomas, por que não abordarmos também as fases da enxaqueca? Afinal, estão diretamente associadas aos sinais que percebemos. Reconhecê-los é útil para que você entenda suas crises e saiba lidar melhor com elas. Acompanhe!

Pródromo

O pródomo é uma **fase anterior à dor de cabeça** que geralmente provoca sintomas como:

- mudanças no humor;
- irritabilidade;
- fadiga;
- desejos alimentares;
- sede;
- bocejos frequentes;
- rigidez no pescoço;
- aversão a sons.⁵

Aura

A aura é uma fase vivenciada por algumas pessoas, caracterizada pela presença de **alterações visuais**, que incluem a visualização de pontos de luz ou áreas cinzentas. Além disso, os pacientes podem ter sintomas sensoriais, como dificuldade de falar e formigamento.⁵

Cefaleia

Esse é o momento conhecido como a dor de cabeça propriamente dita. Conforme mencionado, ela **pode afetar um ou dois lados da cabeça e se caracteriza por ser pulsante.**⁵

Pósdomo

É o nome dado à última fase da enxaqueca.²



Quais são os tipos de enxaqueca?

Agora, é hora de você saber quais são os tipos de enxaqueca e as características de cada um deles. Continue para mais informações!

Com aura

Nesse caso, antes da dor de cabeça, a aura inclui sintomas neurológicos específicos com até uma hora de duração. Podem ser **visuais** (ver pontos, linhas ou manchas), **sensoriais** (formigamento e dormência) ou de **linguagem** (dificuldade para falar ou entender o que estão dizendo).⁵

Sem aura

Já na enxaqueca sem aura,

não há sintomas neurológicos como os descritos no tipo anterior. A dor, portanto, pode ser acompanhada ou precedida por sintomas como **fotofobia** (**sensibilidade à luz**), **fonofobia** (**sensibilidade ao som**), náuseas e/ou vômitos.⁵



Quais são as causas da enxaqueca?

Conseguiu entender quais são os sintomas, os tipos e as fases da enxaqueca? Neste tópico, vamos mais fundo nas principais causas dessa condição. Confira a seguir!

Alimentação

Você sabia que a dieta pode desempenhar um papel significativo na precipitação e na frequência das crises de enxaqueca? Alguns alimentos são conhecidos por serem gatilhos, ao influenciarem a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a norepinefrina.⁶

Alguns exemplos de comidas e substâncias que podem estar associadas a crises de enxaqueca são:

- chocolate;
- cafeína;
- laticínios;
- frutas cítricas.⁶

Estresse

O estresse é um dos gatilhos mais comuns e problemáticos para as enxaquecas, especialmente em crianças e adolescentes. Ele pode causar mudanças por meio de processos que modificam a forma como os genes são ativados ou desativados sem alterar a sequência do DNA.⁶

Essas alterações podem afetar a maneira como o cérebro responde ao estresse e, consequentemente, à dor de cabeça.⁶

Obesidade

A obesidade é outro possível fator que contribui para a frequência e a gravidade das crises de enxaqueca. Isso porque ela pode levar a um **aumento da inflamação no corpo** e, assim, exacerbar as crises devido à liberação de componentes “irritantes” no organismo.⁶

Alterações hormonais

Os hormônios exercem um papel significativo na implantação e na evolução do quadro de enxaqueca, e várias flutuações hormonais podem afetar a ocorrência e a intensidade das crises.^{2 7}

Estudos mostram, por exemplo, que as **mulheres têm uma prevalência de enxaqueca aproximadamente duas vezes maior que a dos homens**. Vários fatores hormonais, especialmente flutuações nos níveis de estrogênio, estão envolvidos nessa disparidade de gênero.^{2 7}

Por essa razão, há até mesmo um tipo de transtorno associado ao ciclo menstrual. A

enxaqueca menstrual é um tipo específico de enxaqueca que ocorre em torno da menstruação, associada a uma queda nos níveis de estrogênio que precede esse período.⁷

No entanto, outros hormônios também podem estar associados. Um exemplo é o **cortisol**, que é produzido em resposta ao estresse em nosso organismo. Além deles, os **hormônios da tireoide** (TSH, T³ e T⁴) podem se relacionar à presença de crises.²



Como aliviar uma crise enxaqueca?

Para finalizar, é hora de você compreender detalhes sobre os tratamentos disponíveis para crises de enxaqueca. Assim, saberá como lidar com esses sintomas no seu dia a dia. Vamos lá!

Uso de medicamentos

O primeiro modo de lidar com a enxaqueca é a partir do **uso de medicamentos** para tratar a dor. Nesse sentido, alguns dos mais utilizados são os **analgésicos**, que têm como função diminuir a sensação de desconforto no paciente.⁸

Além disso, os **anti-inflamatórios** são comumente utilizados,

assim como medicamentos da classe dos triptanos. Porém, estes últimos não costumam ser muito eficazes em casos de enxaqueca crônica.⁸

Os **antieméticos**, ou seja, medicamentos para tratar náuseas e vômitos, também podem ser usados. Isso porque, muitas vezes, os pacientes se sentem enjoados durante as crises, conforme apontamos na descrição dos sintomas da enxaqueca.⁵

Por fim, é muito importante ter cuidado com algumas questões nessa opção de tratamento. A primeira se refere ao uso de **opioides**, já que eles podem tra-

zer risco de dependência e até mesmo aumentar a frequência das crises.⁸

O outro cuidado é relacionado aos excessos. Isso porque **o abuso de fármacos pode induzir novas crises**, gerando um aumento na intensidade e na frequência.⁵ Ou seja: em vez de ajudar, os remédios podem ser prejudiciais se forem usados de forma inadequada. Sendo assim, consulte sempre um médico!

Outras abordagens

Além dos medicamentos, há abordagens que podem ser adotadas com sucesso no tratamento e na prevenção das crises de enxaqueca. Existem as invasivas e as não invasivas.⁸

Uma das maneiras de lidar com a enxaqueca a partir de abordagens não invasivas é a **estimulação neuromoduladora**, que inclui os métodos:

- estimulação transcutânea supraorbital;
- estimulação magnética transcraniana;

- estimulação direta de corrente transcraniana;
- estimulação do nervo vago não invasiva.⁸

Entre os **métodos invasivos**, há outros tipos de estimulação, como a do nervo vago implantado, a do nervo occipital, a do gânglio esfenopalatino e a estimulação cerebral profunda.⁸

Além dessas técnicas, existe um meio bem simples de tratar as enxaquecas e até mesmo de prevenir novas crises: a **atividade física**. Nesse assunto, existe o que é chamado de **paradoxo do exercício**.⁹

Mas o que seria isso?

Muitas pessoas que sofrem de enxaqueca evitam a prática de atividades físicas, seja pelo desconforto sentido, seja por medo de que os exercícios piorem a dor. No entanto, estudos mostram que se exercitar regularmente pode ajudar no manejo dessa condição.⁹

Terapias preventivas
Como falamos sobre prevenção, é importante citarmos

também estratégias que são aplicadas em quem já tem o diagnóstico de enxaqueca e gostaria de evitar que as crises sejam frequentes ou intensas.

O **exercício físico**, como destacamos no item anterior, é uma delas. Incorporar atividades no dia a dia ajuda a reduzir a frequência e a intensidade das crises, mesmo que inicialmente possa representar um desafio para os pacientes afetados.⁹

Além disso, há uma série de **substâncias** que têm mostrado eficácia na redução desse problema. Eles inibem a liberação de alguns neurotransmissores, o que acaba reduzindo a “reação” em áreas do cérebro que são responsáveis pela dor.⁸

Por fim, existem **medicamentos** que atuam na diminuição da atividade de alguns nervos, como é o caso do trigeminovascular. Eles podem ser aplicados de forma subcutânea, intravenosa ou até mesmo ingerido oralmente, em cápsulas e em comprimidos.⁸

Conclusão

Como observamos, a enxaqueca é um problema que pode ter diversas origens. Seus sintomas geram desconforto e tendem a prejudicar consideravelmente a rotina, comprometendo a qualidade de vida do paciente.

Felizmente, há muitos tratamentos para ajudar a combater as crises e até mesmo preveni-las. Contudo, vale lembrar que **o autoconhecimento e a gestão dos sintomas feita pelos pacientes são imprescindíveis para que as abordagens sejam bem-sucedidas.**

Leve em consideração as informações que aprendeu neste guia e não hesite em procurar ajuda médica para lidar com a enxaqueca e ter mais bem-estar!

Referências

1. WHO. Migraine and other headache disorders. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders> Acesso em: 02 jul. 2024.
2. Amiri P, Kazeminasab S, Nejadghaderi SA, Mohammadasab R, Pourfathi H, Araj-Khodaei M, Sullman MJM, Kolahi AA, Safiri S. Migraine: A Review on Its History, Global Epidemiology, Risk Factors, and Comorbidities. *Front Neurol.* 2022 Feb 23;12:800605.
3. Persson M, Rembeck G, Weineland S. Conceptualising migraine attacks from a biopsychosocial model using qualitative and functional behavioural analysis. *Scandinavian Journal of Primary Health Care.* 2023;41(3):257-266.
4. Yamanaka G, Morichi S, Suzuki S, Go S, Takeshita M, Kanou K, et al. A review on the triggers of pediatric migraine with the aim of improving headache education. *Journal of Clinical Medicine.* 2020;9(11):3717.
5. Cooper W, Doty E, Hochstetler H, Hake A, Martin V. The current state of acute treatment for migraine in adults in the United States. *Postgraduate Medicine.* 2020;132(7):581-589.
6. Yamanaka G, Morichi S, Suzuki S, Go S, Takeshita M, Kanou K, et al. A review on the triggers of pediatric migraine with the aim of improving headache education. *Journal of Clinical Medicine.* 2020;9(11):3717.
7. Faubion S, Batur P, Calhoun A. Migraine throughout the female reproductive life cycle. *Mayo Clinic Proceedings.* 2018;93(5):639-645.

Referências

8. Mungoven T, Henderson L, Meylakh N. Chronic migraine pathophysiology and treatment: a review of current perspectives. *Frontiers in Pain Research*. 2021;2.
9. Farris S, Thomas J, Abrantes A, Godley F, Roth J, Lipton R, et al. Intentional avoidance of physical activity in women with migraine. *Cephalalgia Reports*. 2018;1:2515816318788284.