

## O QUE FAZER NA CRISE?

**A chave para a resolução da crise é o início do tratamento o mais precocemente possível!**

- Reconheça os sintomas iniciais
- Tenha o seu analgésico sempre consigo

## QUANDO CONSULTAR O SEU MÉDICO?

- Aura com mais de 60 min de duração
- Alteração das características da dor
- Dor muito intensa e súbita pela primeira vez
- Febre alta a acompanhar a dor

Dra. Mariana Fonseca – Médica IFE de  
Medicina Geral e Familiar, USF Anta

Dra. Graça Sousa - Assistente hospitalar de  
Neurologia, CHVNG/E

Outubro de 2013

## ENXAQUECA...



## ...O QUE PRECISA DE SABER



## O QUE É?

- É um tipo comum de dor de cabeça
- A dor é pulsátil e intensa
- Caracteriza-se por crises que podem durar desde algumas horas até vários dias
- Localiza-se habitualmente de um lado da cabeça, mas pode surgir nos dois em simultâneo
- Pode ser incapacitante, com necessidade de descanso em quarto escuro e silencioso

## ENXAQUECA COM AURA

- Uma aura consiste num conjunto de sintomas neurológicos, tais como:
  - visão enevoada
  - pontos luminosos
  - tonturas e perda de equilíbrio
  - formigueiros (raramente)
- Pode durar 5 a 15 minutos até um máximo de 60 minutos
- Pode ocorrer imediatamente antes da dor de cabeça

## FACTORES QUE PODEM DESENCADear A CRISE

1. Alimentos e bebidas
  - Chocolates / cacau
  - Queijos amarelos envelhecidos
  - Citrinos
  - Enchidos
  - Fritos
  - Café, chá, bebidas alcoólicas
2. Hábitos alimentares e sono
  - Ficar mais de cinco horas em jejum
  - Dormir horas a mais ou a menos que o habitual
3. Factores hormonais no sexo feminino
  - Menstruação
  - Contraceptivo oral
4. Outros
  - Variações bruscas de temperatura
  - Stress

## COMO PREVENIR?

### Preencha um calendário das crises

- fundamental para identificar uma causa para a enxaqueca, ajudar a prevenir e planear o tratamento adequado
- anote no calendário o dia e a intensidade da dor
- Procure relacionar com alimentos que comeu, actividades que realizou ou se coincide com os dias da menstruação

### Adopte um estilo de vida saudável

- Alimentação equilibrada e regular ao longo do dia
- Bons hábitos de sono nocturno
- Exercício físico regular
- Medidas de relaxamento para combater o stress
- Evite o consumo de álcool e tabaco
- Não abuse da medicação analgésica (pode ter o efeito contrário e agravar o número e a intensidade das crises)