



PORQUE A VIDA NÃO TEM DE SER
UMA DOR DE CABAÇA

ENXAQUECA E CEFALÉIAS

AJUDE O SEU MÉDICO A AJUDÁ-LO

Procurar ajuda é um passo importante na gestão da doença. Para isso, pode contar com a MiGRA Portugal, a sua Associação de Doentes, e com o seu médico de família ou neurologista.

O seu papel é fundamental para conhecer e gerir melhor as crises de enxaqueca.^{1,2}



O DOENTE TEM UM PAPEL FUNDAMENTAL

Compreenda melhor a sua enxaqueca e saiba como ajudar o seu médico.

REGISTE AS SUAS CRISES

BENEFÍCIOS:^{1,2}

- O diário permite mostrar ao médico um conjunto de informações que será essencial para a tomada de melhores decisões clínicas;
- O uso sistemático do diário por um período mínimo de seis meses pode estabelecer alguns padrões das crises e ajudar na prevenção e gestão das mesmas.¹

Pode usar uma folha de papel, uma aplicação de telemóvel, ou obtenha o seu diário no site da MiGRA Portugal (migraportugal.pt).



O QUE É IMPORTANTE REGISTRAR NUM DIÁRIO?^{1,2}

- **Número de dias de crises por mês;**
- **Intensidade da dor de cabeça** (de 1 a 10 – em que 1 é “sem dor” e 10 é “dor muito intensa”);
- **Menstruação;**
- **Principais sintomas** – sintomas da aura, vômitos, náuseas...;
- **Medicação** utilizada durante a crise;
- **Fatores desencadeantes** – fatores que contribuíram para o aparecimento da crise.

Dia	Crise	Menstruação/ período	Principais sintomas (dor forte, com/sem aura, vômitos,...)	Medicação utilizada	Possíveis desencadeantes/ causas da crise	Notas
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



PREPARE MELHOR A SUA CONSULTA, TENDO CONSIGO A RESPOSTA A ESTAS SEIS PERGUNTAS:¹⁻³

- 1 Normalmente, quantos dias por mês tem crises?
- 2 Quais são os sintomas das suas crises?
- 3 Em média, quanto tempo duram as suas crises?
- 4 Quantos dias por mês toma medicação para aliviar os sintomas?
- 5 Quantos dias por mês, em média, não consegue ir trabalhar ou cumprir os seus deveres familiares devido às suas crises?
- 6 Após tomar essa medicação, quanto tempo demora a passar a crise?

A IMPORTÂNCIA DO ESPECIALISTA

As cefaleias primárias, incluindo a enxaqueca, sendo um tipo de doença neurológica, devem ser acompanhadas e tratadas por um médico. Não desvalorize a sua condição. Fale com o seu médico de família e, caso se justifique, procure um especialista (neurologista). Saiba que, dentro da Neurologia, existem especialistas dedicados a consultas de cefaleias que o podem ajudar.

A RECOMENDAÇÃO DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE CEFALIAS

A grande maioria dos doentes com cefaleias primárias devem ser seguidos nos cuidados primários de saúde/medicina geral e familiar. Os doentes que não respondem à terapêutica instituída (casos de mais difícil tratamento) e os doentes com cefaleias raras, como por exemplo cefaleia em salvas, devem ser acompanhados por especialistas (neurologistas).



DR^a. ISABEL LUZEIRO
Sociedade
Portuguesa
de Neurologia

Não cruze os braços perante a enxaqueca e procure ajuda médica. Comece pelo seu médico de família mas saiba que há outras opções se precisar, como médicos especializados em cefaleias e consultas dedicadas.

A sua colaboração é muito importante. Prepare a sua consulta mantendo atualizado um diário com as informações relevantes sobre a doença: dor, incapacidade, medicação... Esses registos são muito úteis para que o seu médico o oriente sobre a melhor forma de atenuar ou abolir sintomas e reduzir o impacto da enxaqueca na sua vida.



Assista a este vídeo e saiba
quem o pode ajudar na gestão da doença

Já conhece a MiGRA Portugal, a sua Associação de Doentes de Enxaqueca e Cefaleias? Junte-se à causa e partilhe com quem também possa precisar!



WWW.MIGRAPORTUGAL.PT



WWW.FACEBOOK.COM/MIGRAPT



MIGRA@MIGRAPORTUGAL.PT

Referências bibliográficas:

1. Steiner, T.J., Jensen, R., Katsarava, Z. et al. Aids to management of headache disorders in primary care (2nd edition). J Headache Pain 20, 57 (2019). <https://doi.org/10.1186/s10194-018-0899-2>
2. A Cefaleia como problema de Saúde, Lifting The Burden, parceria entre a Organização Mundial de Saúde, Aliança Mundial de Cefaleias, Sociedade Internacional de Cefaleias, Federação Europeia de Cefaleias, tradução da Sociedade Portuguesa de Cefaleias.
3. Houts CR, Wirth RJ, McGinley JS, et al. Content Validity of HIT-6 as a Measure of Headache Impact in People With Migraine: A Narrative Review. Headache. 2020;60(1):28-39.

DESENVOLVIDO EM PARCERIA COM



NOVARTIS | Reimagining Medicine

Novartis Farma – Produtos Farmacêuticos, S.A.
Sede Social: Avenida Professor Doutor Cavaco Silva, n.º 102, Taguspark, 2740-255 Porto Salvo
Pessoa coletiva 500 063 524 C R C Cascais - Sociedade Anónima Capital Social: EUR 2.400.000
www.novartis.com

NSI/161/102020