

**PORQUE A VIDA NÃO TEM DE SER  
UMA DOR DE CEBEÇA**

# ENXAQUECA E CEFALÉIAS

**REDUZA O IMPACTO  
DA ENXAQUECA NO SEU DIA A DIA**

A enxaqueca tem impacto nas esferas pessoal, familiar e profissional.<sup>1</sup> Conhecer os diferentes aspetos da doença e saber como geri-la vai permitir-lhe viver com mais qualidade.<sup>2</sup>



# ENXAQUECA

Sabia que, em Portugal, a enxaqueca é, para as mulheres, a segunda causa de anos vividos com incapacidade? Nos homens, surge em quinto lugar.<sup>3</sup>

## UMA DOENÇA COM GRANDE IMPACTO

### PESSOAL

#### Depressão, ansiedade e incompreensão<sup>4</sup>

**54%** dos portugueses com enxaqueca sentem que a sua dor não é compreendida<sup>4</sup>

**40%** sentem-se deprimidos, devido à enxaqueca<sup>4</sup>

**43%** consideram-se impotentes, face à doença<sup>4</sup>

**A MIGRA PORTUGAL RECOMENDA:** Tenha uma atitude positiva, colabore com o seu médico e procure interagir com doentes com a mesma patologia. Consulte um psicólogo, se sentir necessidade, pois este pode ajudá-lo a gerir estes sentimentos. Escute os sinais do seu corpo e recorde-se que, apesar de não ter cura, pode ser possível controlar a intensidade e a frequência da enxaqueca.

### FAMILIAR

#### Necessidade de apoio em casa e faltas a eventos familiares

**71%** dos doentes necessitam da ajuda de familiares ou amigos para realizarem as suas tarefas diárias<sup>4</sup>

**63%** referem que a enxaqueca mudou a sua relação com familiares, parceiros ou amigos<sup>4</sup>

**A MIGRA PORTUGAL RECOMENDA:** Explique aos seus familiares o que sente, as dificuldades inerentes a uma crise e peça ajuda. Tenha um plano B, por exemplo: ter alguém que possa ir levar/buscar os seus filhos à escola, caso surja uma crise.



### SOCIAL

#### Interação com amigos reduzida e menor presença em convívios<sup>4</sup>

**81%** das pessoas afirmam que a enxaqueca afeta as suas vidas sociais<sup>4</sup>

**39%** dizem que condiciona a realização de *hobbies* e atividades<sup>4</sup>

**28%** revelam não conseguir planejar eventos e saídas com antecedência<sup>4</sup>

**A MIGRA PORTUGAL RECOMENDA:** Seja sincero com os seus amigos e explique-lhes o que se passa. Faça um esforço para compensar os momentos aos quais faltou, quando está bem, e mostre-lhes que devem continuar a fazer planos, mesmo que não possa comparecer.

### LABORAL

#### Perda de produtividade e faltas ao trabalho

**81%** dos portugueses que participaram no estudo reportaram o impacto da doença na vida profissional<sup>5</sup>

**50%** faltaram, em média, 3,8 dias ao trabalho no último mês<sup>5</sup>

**A MIGRA PORTUGAL RECOMENDA:** Fale com a sua entidade patronal sobre a doença e a possibilidade de ter horário flexível ou trabalhar em casa, quando necessário, bem como acerca de possíveis adaptações no local de trabalho para evitar situações que desencadeiam crises. Tenha o seu trabalho organizado para evitar o *stress* e estipule alternativas para as situações em que está com uma crise.

**Nota:** Os dados apresentados são do *My Migraine Voice*, o maior estudo mundial de avaliação do impacto social e económico da enxaqueca, divulgado em 2018, no qual participaram 143 portugueses.

# DICAS PRÁTICAS PARA GERIR MELHOR A SUA DOENÇA

## A MIGRA PORTUGAL RECOMENDA...

### HIDRATE-SE E TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A desidratação pode desencadear crises de enxaqueca, tal como passar muitas horas sem comer. Há ainda alimentos – entre os quais cafeína, álcool, adoçantes artificiais, alguns tipos de queijo e alimentos muito processados – que, dependendo dos doentes, também podem ter influência.<sup>6,7</sup>

**Beba água com frequência e não salte refeições.**



### MANTENHA UMA ROTINA REGULAR DE SONO

Dormir muito, dormir pouco ou não dormir estão entre as situações que podem dar origem ou agravar uma enxaqueca.<sup>6,7</sup>

**Tenha uma rotina bem estabelecida de sono.**



### PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico liberta endorfinas, que são os analgésicos naturais do corpo e induzem sentimentos positivos. Consequentemente, **a sua prática leva a uma sensação de bem-estar que pode ser especialmente benéfica para quem vive com enxaqueca**, além de poder melhorar a qualidade e a consistência do sono e ajudar a aliviar o *stress*.<sup>8-10</sup>



### EVITE O USO EXCESSIVO DE MEDICAÇÃO

O excesso de medicação contra a dor pode desencadear mais crises de enxaqueca, agravando a situação, pelo que deve evitar o uso excessivo de medicação.<sup>6,7</sup>

**Tenha atenção à utilização em excesso de medicação para alívio dos sintomas. Siga sempre as recomendações de um profissional de saúde.**



### RECONHEÇA ALTERAÇÕES HORMONAIS

As alterações hormonais durante o ciclo menstrual podem potenciar crises. No entanto, durante a gravidez e a menopausa, geralmente, há uma redução do número de crises.<sup>6,7</sup>

**(Re)conheça as diferentes fases do seu ciclo menstrual. Antecipe-se e previna uma potencial crise, tomando a medicação logo aos primeiros sintomas.**

### APOSTE EM ESTRATÉGIAS DE RELAXAMENTO

O *stress* e o cansaço são fatores desencadeadores na maioria dos doentes. Após os períodos de *stress*, a descompressão pode também desencadear crises. Deve estar atento a situações de tensão, excitação e mudanças repentinas.<sup>6,7</sup>

**Faça exercícios de relaxamento e meditação.**



### TENHA ATENÇÃO AOS ESTÍMULOS SENSORIAIS

Apesar de nem sempre ser possível, **tente evitar** os odores intensos, ruídos altos e luzes fortes ou intermitentes.<sup>6,7</sup>



## COMO AJUDAR UMA PESSOA COM ENXAQUECAS OU CEFALÉIAS?

- Mostre compreensão, seja flexível para adaptar planos, não use perfumes intensos ou fume perto da pessoa que está com uma crise ou que tem a doença;
- Esteja disponível para tudo o que a pessoa possa precisar; conheça as pequenas coisas que aliviam a dor e o desconforto;
- Pergunte o que é que o doente sente e o que pode fazer para o ajudar.



MADALENA PLÁCIDO  
MIGRA Portugal

A enxaqueca e as cefaleias são doenças neurológicas altamente incapacitantes e com um enorme impacto na nossa vida pessoal, social, familiar e laboral. Muitas vezes sentimos o nosso tempo a ser-nos roubado, a vida a passar sem conseguirmos fazer nada ou sentimos que vivemos apenas em *part-time*.

Apesar disso, é importante mantermos uma atitude positiva, aprender mais sobre a doença e compreender os pequenos gestos que podemos fazer para gerir melhor a doença. Mas também é importante percebermos que não podemos evitar todos os desencadeadores e "viver numa bolha", pois, apesar da doença, temos direito a VIVER! Esperamos que as dicas deste material possam ajudar muitos doentes a gerir melhor a sua doença.



Aceda a este vídeo para saber mais  
sobre como reduzir o impacto da enxaqueca  
no seu dia a dia

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](http://WWW.MIGRAPORTUGAL.PT)



[WWW.FACEBOOK.COM/MIGRAPT](http://WWW.FACEBOOK.COM/MIGRAPT)



[MIGRA@MIGRAPORTUGAL.PT](mailto:MIGRA@MIGRAPORTUGAL.PT)

#### Referências bibliográficas:

1. Russo, A. F. CGRP: A New Target for Migraine. Annu. Rev. Pharmacol. Toxicol. 60, 307–322 (2015).
2. 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>
3. Serviço Nacional de Saúde. Retrato da saúde. Ministério da Saúde vol. 25 (2018).
4. FUNCTIONAL, EMOTIONAL AND SOCIAL IMPACT OF MIGRAINE IN PORTUGAL, ISPOR 2018
5. Impact of migraine on work productivity in Portuguese patients, ISPOR 2018
6. Kelman, L. The triggers or precipitants of the acute migraine attack. Cephalalgia 27, 394–402 (2007).
7. Lisicki, M. et al. Migraine triggers and habituation of visual evoked potentials. Cephalalgia 38, 988–992 (2018).
8. Amin FM, Aristidou S, Baraldi C, et al. The association between migraine and physical exercise. J Headache Pain. 2018;19(1):83. Published 2018 Sep 10.
9. Koseoglu E, Yetkin MF, Ugur F, Bilgen M. The role of exercise in migraine treatment. J Sports Med Phys Fitness. 2015;55(9):1029-1036.
10. Lemmens J, De Pauw J, Van Soom T, et al. The effect of aerobic exercise on the number of migraine days, duration and pain intensity in migraine: a systematic literature review and meta-analysis. J Headache Pain. 2019;20(1):16. Published 2019 Feb 14.

DESENVOLVIDO EM PARCERIA COM

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Novartis Farma – Produtos Farmacêuticos, S.A.  
Sede Social: Avenida Professor Doutor Cavaco Silva, nº 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](http://www.novartis.com)