

TERAPÊUTICA NA ENXAQUECA E CEFALÉIAS

MEDIDAS NÃO FARMACOLÓGICAS DE PREVENÇÃO

Estes tratamentos são especialmente úteis para mulheres grávidas, a amamentar ou que planeiam engravidar e para complementar a terapêutica em doentes com resposta insuficiente à medicação.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES COM ENXAQUECA E CEFALÉIAS

A enxaqueca e cefaleias não têm cura, MAS têm TRATAMENTO.

Para o tratamento da enxaqueca e cefaleias deve utilizar-se em simultâneo:

- medicação adequada (tratamento farmacológico)
- medidas complementares não farmacológicas (sem utilização de medicamentos).

TRATAMENTOS COMPORTAMENTAIS

O objetivo dos tratamentos comportamentais é ajudar o doente a gerir o stress e as suas reações, contribuindo assim para a redução da frequência e/ou intensidade das suas crises.

- Técnicas de biofeedback
- Terapêutica cognitivo comportamental
- Técnicas de relaxamento

Estes tratamentos comportamentais podem contribuir para a redução da frequência e/ou intensidade de vários tipos de cefaleias, sobretudo cefaleias tipo tensão e enxaqueca, em doentes que tenham tendência a usar excessivamente os analgésicos e quando a intensificação da cefaleia está relacionada com o stress.



TERAPÊUTICAS NÃO CONVENCIONAIS

- **Acupuntura** contribui para a redução da frequência das crises de enxaqueca e cefaleias de tensão e pode também aliviar no tratamento agudo durante as crises.
- **Osteopatia** pode ser utilizada para o tratamento de cefaleias de tensão. No tratamento da enxaqueca também pode ser utilizada a osteopatia, contudo não apresenta evidência científica da sua eficácia.
- **Suplementos alimentares** contendo doses adequadas de: riboflavina, coenzima Q10, magnésio, tanacetum parthenium ou matricária, ácidos gordos polinsaturados ómega 3.

A utilização de alguns destes suplementos alimentares pode também contribuir para a redução da frequência e/ou intensidade das crises de enxaqueca em doentes com níveis baixos destas substâncias.

NEUROMODULAÇÃO NÃO INVASIVA

A neuromodulação não invasiva, como por exemplo os dispositivos Cefaly® ou gamma-Core®, alteram a atividade nervosa através da estimulação dos nervos. Esta tecnologia já apresenta alguma evidência de eficácia no tratamento sintomático e preventivo da enxaqueca e da cefaleia em salvas.

Outros fatores que podem agravar as crises de cefaleias

- perturbações do sono
- depressão
- o consumo excessivo de cafeína
- obesidade

Quando o doente tem alguma destas doenças em simultâneo com as cefaleias, estas também devem ser tratadas adequadamente pois contribuem para o agravamento da frequência e/ou intensidade das crises.