



Mitos e Verdades **sobre a Enxaqueca**

Não é só uma dor de cabeça



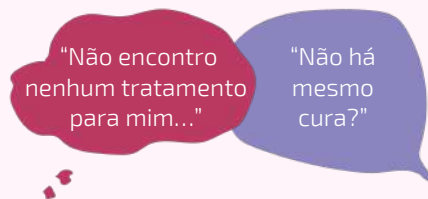
NÃO, A ENXAQUECA NÃO É UM MITO.

É um dos muitos tipos de cefaleias (dores de cabeça) que existem. **Trata-se de uma doença neurológica com alterações funcionais, e por vezes estruturais, que ocorrem no cérebro.** Para além da intensa dor de cabeça, **é uma patologia que poderá ter diversos sintomas associados**, como náuseas, sensibilidade à luz, som e odor, dificuldades de concentração, vertigens, distúrbios visuais, dormência, dificuldade de articulação de discurso ou fraqueza.

NÃO, NÃO É SÓ UMA DOR DE CABEÇA MAIS INTENSA.

NÃO, NEM TODAS AS DORES DE CABEÇA SÃO ENXAQUECAS.

Por este ser um pensamento generalizado na sociedade, muitas das pessoas com enxaqueca não procuram o devido tratamento e acompanhamento médico.



APESAR DA ENXAQUECA NÃO TER CURA, EXISTEM MUITAS OPÇÕES DE TRATAMENTO EFICAZES.

Para quem sofre de enxaqueca, existem dias em que parece que nada ajuda no alívio da dor. É importante a comunicação com o médico que o acompanha, acerca da efetividade e efeitos secundários do seu tratamento, para que possa aprender a gerir a doença ao longo da vida.

A maioria das pessoas com cefaleias tem necessidade de fazer várias alternativas terapêuticas, até encontrar aquela que melhor funciona para o seu caso. Importa não desistir e dar o tempo necessário para a medicação demonstrar a sua efetividade. Em conjunto com o seu médico, irá encontrar o regime de tratamento que melhor funciona para si. Podem existir produtos para além de medicamentos que ajudem a reduzir os sintomas, mas nada pode ser visto como uma cura.

“Uma doença de mulheres”

“Com a gravidez melhora sempre”

“Na menopausa vai passar”

GRAVIDEZ

Para a maioria, a enxaqueca melhora durante a gravidez, especialmente durante o segundo e terceiro trimestres. Tal poderá dever-se ao aumento dos níveis de estrogénio e endorfinas durante este período. No entanto, para algumas mulheres a intensidade e frequência da enxaqueca não é afetada. Para outras, as suas crises tendem a piorar. Durante a gravidez, nem todos os medicamentos são seguros, pelo que importa informar o seu médico ou farmacêutico de que está grávida.

MENOPAUSA

A menopausa representa o alívio (ou o fim) das crises para as mulheres que sofrem de enxaqueca menstrual. No entanto, no período de transição, muitas mulheres reportam que as suas crises são mais frequentes, o que poderá dever-se aos sintomas da menopausa - como afrontamentos e suores noturnos - que provocam alterações nas rotinas de sono e aumentam os níveis de stress. Também para algumas mulheres, a enxaqueca poderá agravar-se ou não ter qualquer alteração durante este período.

“Homens não têm enxaqueca, isso é coisa de mulher”

AS ENXAQUECAS SÃO COMUNS NAS MULHERES? SIM.

MAS OS HOMENS TAMBÉM TÊM ENXAQUECA!

Os estudos de prevalência estimam que 6% dos homens, globalmente, sofrem de enxaqueca (e 18% das mulheres).

Ainda é comum na sociedade considerar-se a enxaqueca uma doença apenas do sexo feminino, o que faz com que muitas vezes os homens desvalorizem a sua dor e sintomas e se sintam relutantes a procurar a ajuda médica necessária.

Bibliografia

<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/migraine-myths/>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-migraines>
<https://www.webmd.com/migraines-headaches/rm-quiz-migraine-myths>
<https://www.excedrin.com/headaches/causes/headache-myths-busted/>
<https://migrainebuddy.com/7-myths-and-facts-about-migraines/>
<https://www.brainandlife.org/articles/busting-myths-about-migraine/>
<https://www.migraineagain.com/migraine-myths-busted/>
<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/migraine>
<https://headaches.org/2016/03/04/migraine-worsens-before-menopause/>
<https://www.brainandspine.org.uk/our-publications/our-fact-sheets/migraine/>
<https://migrainetrust.org/live-with-migraine/self-management/migraine-in-pregnancy/>
https://www.researchgate.net/profile/Cintia-Pinho-Reis/publication/275409673_Suporte_Nutricional_em_Cuidados_Paliativos_Nutritional_Support_in_Palliative_Care/links/566604cf08ae192bbf9277d9/Suporte-Nutricional-em-Cuidados-Paliativos-Nutritional-Support-in-Palliative-Care.pdf#page=20
<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/understanding-migraine-catpreventive-treatmentsmythbusters-migraine-remedies/>
<https://ghlf.org/migraine/the-5-worst-things-people-say-because-of-migraine-myths/>
<https://ghlf.org/migraine/have-you-tried-some-of-the-worst-things-you-can-say-to-a-migraine-patient/>
<https://ghlf.org/migraine/10-things-migraine/>
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fneur.2020.549038/full>



 migra@migraportugal.pt
 <https://migraportugal.pt/>
 Migra Portugal

 @migrapt
 @migraportugal
 @migraportugal

com o apoio:

