



workplace
MiGRA-Care

MiGRA

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DOENTES
COM ENXAQUECA E CEFALÉIAS



O QUE É A ENXAQUECA?

Doença neurológica
e a maior causa de
incapacidade abaixo
dos 50 anos.



Dor pulsátil

Dor moderada ou grave

Alterações visuais

Náuseas/vómitos

Sensibilidade à luz, som
e odores



SABIAS QUE...



1 em cada 5 mulheres
sofre de enxaqueca.



a enxaqueca apresenta uma prevalência
superior à diabetes e à asma em conjunto.



1 em cada 11 crianças
sofre de enxaqueca.



cerca de 2 milhões de portugueses sofrem de
enxaqueca.



1 em cada 16 homens
sofre de enxaqueca.



existem mais de 200 tipos de cefaleias (dores
de cabeça).



James SL, Abate D, Abate KH, Abay SM, Abbafati C, Abbasi N, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet. 2018; 392:1789–858. doi: 10.1016/S0140-6736(18)32279-7

50%

das pessoas com enxaqueca
faltam ao trabalho cerca de 4
dias por mês.

79%

das pessoas com enxaqueca
referem que o seu local de trabalho
dificulta a gestão da doença.

62%

das pessoas com enxaqueca
sentem que a sua doença
influenciou a sua avaliação de
desempenho no trabalho.

81%

das pessoas com enxaqueca sentem
que a enxaqueca teve impacto na
sua vida profissional, dos quais **68,2%**
refere que não se conseguem
concentrar no trabalho durante
uma crise de enxaqueca.



Plácido M, et al. Migraine Stigma in Portugal: A cross-sectional study among individuals with and without migraine. In Reunião de Primavera da Sociedade Portuguesa de Cefaleias, 2024.

Silva, C et al. PND140 – Impact of migraine on work productivity in portuguese patients. Value in Health, Volume 21, S352 – S353



GUIA DE GESTÃO DA ENXAQUECA NO LOCAL DE TRABALHO

Gerir a enxaqueca no trabalho pode ser muito desafiante, mas com as estratégias e adaptações adequadas, os trabalhadores com esta doença neurológica podem melhorar a sua produtividade e bem-estar.

Neste guia, pode encontrar possíveis adaptações e estratégias para ajudar na gestão e prevenção das crises de enxaqueca. As adaptações devem ser individualizadas e focadas nos desencadeantes com impacto relevante na frequência e intensidade das crises de cada trabalhador.

FLEXIBILIDADE DE HORÁRIO E LOCAL DE TRABALHO

- ✓ Horário flexível – ajustar o horário aos momentos com crise, compensando esse tempo depois
- ✓ Suspensão/adaptação dos turnos noturnos para manutenção de horários de sono regulares
- ✓ Alteração do horário de trabalho (ex: quando existem crises frequentes ao acordar)
- ✓ Possibilidade de teletrabalho quando necessário (ex: em dias de crise);
- ✓ Possibilidade de alterar o horário ou ausentar-se para ir a consultas médicas;
- ✓ Horários de alimentação regulares – permitir uma rotina nos horários de alimentação;
- ✓ Fazer intervalos regulares para comer e beber água – evitar jejum prolongado e desidratação;
- ✓ Possibilidade de fazer um intervalo no trabalho quando necessita (ex: durante uma crise).



GESTÃO DO TRABALHO E ACOMPANHAMENTO

- ✓ Redução da necessidade de pegar/transportar pesos;
- ✓ Redução da exigência física das funções;
- ✓ Alteração de funções para reduzir o impacto da enxaqueca (incluindo restrição de condução);
- ✓ Ajuste do volume de trabalho quando este é excessivo (exige horas de trabalho adicional);
- ✓ Redução do stress e ansiedade no trabalho (ex: definição de prazos realistas);
- ✓ Melhoria da compreensão e aceitação da enxaqueca pela empresa e/ou pela chefia;
- ✓ Reuniões regulares com a chefia para identificar e gerir fatores de stress/ansiedade;
- ✓ Maior autonomia no teu trabalho (ex: realizar tarefas menos exigentes em momentos de crise);
- ✓ Implementação de um plano alternativo e/ou uma pessoa para apoiar nas tarefas inadiáveis durante a crise de enxaqueca.



AMBIENTE DE TRABALHO

- ✓ Acesso a um espaço calmo e escuro durante a crise de enxaqueca – descansar/dormir após tomar a medicação aguda ajuda a recuperar mais rapidamente e eficazmente;
- ✓ Adaptação da luminosidade (ex: substituição de luzes cintilantes ou fluorescentes, colocar proteções/cortinas para reduzir a exposição ao sol direto ou excesso de claridade);
- ✓ Redução do ruído (ex: proteções sonoras ou auscultadores com cancelamento de ruído);
- ✓ Ventilação adequada do local de trabalho;
- ✓ Ajuste da climatização para evitar temperaturas extremas de calor ou frio;
- ✓ Redução da exposição a odores intensos, como químicos, ambientadores ou perfumes, (ex: adotar uma política de espaços sem fragrâncias);
- ✓ Adaptação da luminosidade dos equipamentos (ex: ajustar brilho, reduzir luz azul, aumentar o tamanho da letra e considerar óculos com filtro de luz azul);
- ✓ Ajuste do ruído dos equipamentos (ou utilização de equipamento de proteção auricular);
- ✓ Alteração dos equipamentos que contribuem para desencadear crises de enxaqueca;
- ✓ Alteração do ambiente ou materiais para permitir manter uma postura adequada e fazer pequenas pausas para alongamentos;
- ✓ Possibilidade de ter água e comida no local de trabalho para quando necessário.



CUIDADOS MÉDICOS E MEDICAÇÃO

- ✓ Possibilidade de tomar medicação durante o período de trabalho – medicação para as crises deve ser tomada assim que surgem os primeiros sintomas para ser mais eficaz;
- ✓ Possibilidade de ter consulta com um profissional de saúde na empresa;
- ✓ Medicação preventiva (para reduzir a frequência e intensidade das crises) e medicação aguda/SOS para tomar durante as crises de enxaqueca;
- ✓ Acompanhado pelo teu médico de família ou médico especialista (neurologista).



Os trabalhadores não são obrigados a reportar que têm enxaqueca. No entanto, a partilha desta informação pode ajudar a identificar potenciais fatores desencadeantes das crises no local de trabalho, permitindo mitigar o impacto da enxaqueca no trabalho.

A enxaqueca ainda é uma doença pouco valorizada e estigmatizada, mas compreendê-la é fundamental para tornar o ambiente de trabalho mais saudável e inclusivo.

Encontra mais informação em migraportugal.pt