

Como lidar com as crises de enxaqueca

Documento produzido e distribuído especialmente para os participantes de estudos do Laboratório de Cinesiologia Clínica e Ocupacional da UFSCar.

Como é uma crise de enxaqueca?

A crise de enxaqueca pode durar de 1 a 3 dias e podemos dividi-la em 3 principais fases:

1. Antes da dor de cabeça:

Os seguintes sintomas podem durar de algumas horas até um dia:

- irritação
- raciocínio lento
- falta de apetite
- vontade de comer doces
- dor muscular
- sono agitado
- aura*

2. Dor de cabeça:

Essa fase pode durar entre 4 e 72 horas, com intensidade forte ou muito forte.

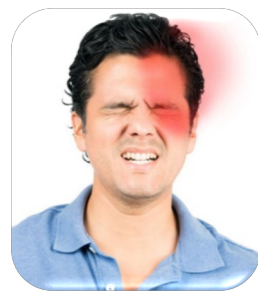
- a dor pode ser latejante/pulsátil, e/ou em pressão
- se apresenta de um ou dois lados da face
- piora com atividade, movimentação, luz e barulho
- presença de náusea e/ou vômito

3. Após a dor de cabeça:

Essa fase pode durar entre 24 e 48 horas, e pode estar acompanhada de:

- cansaço
- fraqueza
- músculos doloridos
- irritabilidade
- falta de apetite

*a “aura” pode se apresentar em forma de pontos luminosos, zig-zag brilhantes, pontos cegos, distorção da visão ou formigamento em algum local do corpo.



O que desencadeia a crise?

O cérebro de quem tem enxaqueca é muito sensível a certos estímulos externos e internos.

Conhecer seu corpo e como ele é afetado pela enxaqueca pode te ajudar a conviver melhor com ela.

Coisas que podem desencadear a crise:

- Café, bebidas alcoólicas;
- Banana, queijos, chocolate, amendoim, adoçantes, embutidos;
- Mudança no clima, umidade e altitude;
- Hormônios femininos, período menstrual;
- Luz forte ou trêmula;
- Poucas ou muitas horas de sono;
- Certos medicamentos;
- Abuso de analgésico;
- Odores fortes bons ou ruins;

Estratégias e dicas:

Previna o início de uma crise:

- Conheça melhor seu corpo, perceba os sinais que avisam que a crise está começando.
- Descubra quais os fatores desencadeantes da sua crise para evitá-los ou controlá-los.
- Tenha hábitos de vida saudáveis. Mantenha uma atividade física regular, isto aumentará sua resistência à dor.
- Tome o medicamento prescrito pelo seu médico de forma correta.

Durante a crise:

- Quando notar o início da crise, não realize suas tarefas com urgência, pois ficar mais estressado pode tornar a dor mais forte.
- Tome a medicação para a dor, prescrita pelo médico, enquanto ainda estiver fraca. NUNCA exceda 8 doses de analgésico no mês!
- Diminua os estímulos externos ao seu cérebro sensível. Vá para um lugar tranquilo, respire e realize as orientações desta cartilha por alguns minutos. Se possível, deite.