



20

Verdades sobre a

Enxaqueca

Um guia completo com tudo que você precisa
para começar a eliminar a sua enxaqueca

Dra. Danyelle Sadala

Olá, querido paciente.
Este e-book foi desenvolvido para você
que tem sofrido com enxaqueca por
tantos anos e não sabe como ela
apareceu e por que ela te acompanha
até hoje.

Em meus mais de 10 anos atendendo
pacientes com enxaqueca, pude
perceber que muitos pacientes não
conhecem sobre sua doença e ainda
sofrem pela falta de informação.

Em 20 verdades sobre a enxaqueca,
eu quero te explicar tudo o que você
precisa saber sobre a sua dor de
cabeça e o que precisa para controlá-
la.

Boa leitura e que esse livro te ajude a
a ter uma vida livre das crises de
enxaqueca!

Com carinho,
Dra.Danyelle Sadala





1

A enxaqueca é uma doença genética!

A pessoa que tem enxaqueca nasce com a herança genética e ao longo da vida, com os fatores do ambiente, as crises começam a se manifestar. Por isso, é muito comum que tenhamos parentes próximos que também sofrem de enxaqueca.

Você pode estar pensando: "mas eu não tenho ninguém na família com enxaqueca". Isso pode acontecer ou porque seus familiares, apesar de terem a genética não desenvolveram a doença, ou você é a primeira pessoa da família que desenvolveu a alteração genética.

Por ser uma doença em que a predisposição genética é essencial, podemos dizer que a enxaqueca não é para quem quer, é para quem pode!



2

Não tem cura, mas tem controle.

Pode parecer duro ler que a enxaqueca não tem cura, mas essa informação é crucial para você entender como a doença funciona.

Por ela ser genética, você carregará a informação genética em você sobre como seu corpo reagirá aos estímulos externos e gerará as crises de dor. Porém, isso não significa que para sempre você terá dor.

Na verdade, é possível ter o controle das crises com mudanças no estilo de vida e, quando indicado, tratamento medicamentoso adequado. Ao longo da vida, os pacientes podem experimentar momentos em que nem lembram que possuem a doença e outros em que as crises são mais frequentes, caso os fatores associados às crises não estejam controlados.



3

A enxaqueca tem características bem específicas.

Nem toda dor de cabeça é enxaqueca. Existem critérios diagnósticos bem definidos pela Classificação Internacional de cefaleias.

É importante conhecer as características para saber se estamos tratando a enxaqueca ou uma outra dor associada que pode ter um tratamento completamente diferente.

Os critérios para o diagnóstico de enxaqueca são pelo menos 5 episódios com duração de 4 a 72 horas de uma dor de cabeça pulsátil, unilateral, de moderada a forte intensidade e que piora com o esforço.

Pode vir acompanhada de sensibilidade à luz e ao barulho, náuseas e vômitos.

4

Quem tem enxaqueca pode ter outros tipos de dor de cabeça.

Não é incomum que quem tem enxaqueca experimente outros tipos de dores de cabeça como, por exemplo, as crises de cefaleia tensional ou dores cervicais que irradiam para cabeça.

Conhecer esses outros tipos de dor é fundamental para o sucesso do tratamento da enxaqueca, porque essas dores costumam funcionar como um gatilho para crises de enxaqueca.

Além disso, na escolha do tratamento podemos escolher medicamentos e outros tratamentos que eficazes para todos os tipos de dores.



5

Você pode ter enxaqueca com AURA

A aura é um fenômeno neurológico bem característico da enxaqueca e pode anteceder a crise de enxaqueca ou ocorrer durante a crise. Em alguns casos, ela pode aparecer e o paciente não ter dor.

Porém, não é todo paciente com enxaqueca que terá aura. E mesmo quem tem enxaqueca com aura, experimenta mais crises sem aura do que com aura.

O principal tipo de aura que o paciente tem é a aura visual, na qual ele refere sintomas como faíscas, moscas, pontinhos brilhantes, manchas dentre outros. Mas existem auras mais complexas, como por exemplo, perda de força, alteração da fala que muitas vezes, simulam um AVC.



6

Existem sintomas da enxaqueca que começam antes da dor.

As pessoas com enxaqueca podem experimentar o que chamamos de sintomas premonitórios. Esses sintomas antecedem as crises de enxaqueca em horas ou mesmo dias.

Você pode ter experimentado esses sintomas e nem sequer ter percebido que fazem parte da sua crise de enxaqueca.

Os mais frequentes são: Irritabilidade, ansiedade, sonolência, bocejos e falta de atenção. Esses sintomas também afetam a qualidade de vida.

Com o tratamento adequado, esses sintomas tendem a desaparecer também, pois fazem parte da doença.



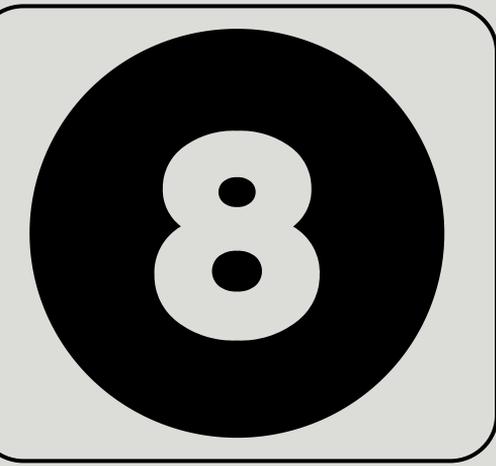
7

Ter enxaqueca é ser mais sensível aos estímulos.

Ter a doença enxaqueca, nada mais é do que ser mais sensível aos estímulos em relação as pessoas que não têm a doença. Ou seja, os estímulos que não causariam dor em quem não tem a doença, causam em você.

Isso acontece devido a uma coisa chamada LIMIAR DE DOR. Esse limiar de dor é a resistência que temos a ter dor. Quem tem enxaqueca, tem um limiar de dor mais baixo, o que faz com que estímulos como dormir mal, beber pouca água, comer fora do horário seja o suficiente para você iniciar uma crise.

Os tratamentos disponíveis visam aumentar esse limiar de dor e reduzir os estímulos conhecidos.



Após uma crise de dor, você pode ter outros sintomas.

Além dos sintomas premonitórios, ou seja, aqueles que vêm antes da dor, temos os sintomas pós- crise. Estes sintomas podem durar horas até um dia pós-dor.

Os mais frequentes são: fadiga, rigidez na nuca, lentidão, raciocínio lento e desconforto abdominal.

Como vocês podem perceber, a enxaqueca é uma doença que vai muito além da dor. E esses outros sintomas vão também impactar negativamente no sua qualidade de vida.

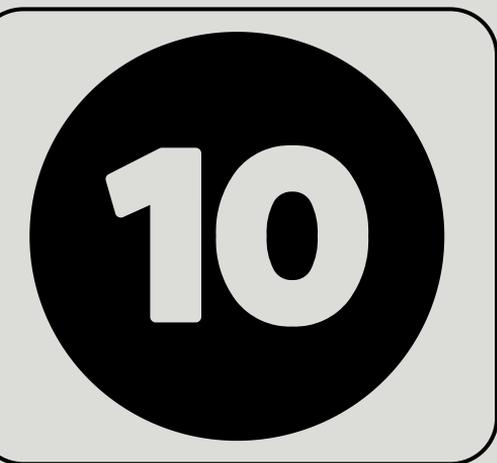
9

Para controlar a enxaqueca você precisará dormir melhor.

Sono e enxaqueca andam de mãos dadas! Você não terá controle das suas crises se o seu sono não for bom

E aqui me refiro à quantidade e a qualidade. Em relação à quantidade, obviamente, dormir menos que 7 a 8 horas impactará nas crises, mas dormir muito também é um problema. O cérebro precisa de rotina e isso inclui não dormir pouco e nem muito.

Em relação à qualidade, recebo muitos pacientes que dormem uma quantidade razoável de horas, mas seu sono não é reparador. O paciente acorda cansado e indisposto. Precisamos estar atentos a isso também.



10

Os gatilhos para enxaqueca não são iguais para todo mundo.

Todo paciente com enxaqueca já percebeu em algum momento algum gatinho para ter crise. Existem alguns mais clássicos, como por exemplo, o álcool e a privação de sono.

Porém, alguns outros, mesmo que descritos na literatura podem não ser gatilho para você.

Por isso, o que eu sempre recomendo é que o paciente conheça sua enxaqueca e avalie os possíveis gatilhos para que possamos fazer um tratamento mais direcionado à isso.



11

A atividade aeróbica pode controlar suas dores.

O exercício físico é uma ferramenta chave no tratamento da enxaqueca. Fazer exercícios, principalmente, o aeróbico, atuam aumentando seu limiar de dor, ou seja, te deixam mais resistentes aos estímulos e, conseqüentemente, a ter dor.

Os exercícios resistidos, como a musculação, são muito importantes também para ganho de massa muscular e podem aliviar as dores musculares, mas quando falamos de enxaqueca, caminhada, natação, bicicleta e outros exercícios aeróbicos são os mais efetivos.

Lembrando que se você tiver em crise, os exercícios podem piorar sua dor. Por isso que, durante a avaliação médica, introduzimos os exercícios paulatinamente.



12

A depressão é comum em quem tem enxaqueca.

A depressão é uma comorbidade muito frequente em quem tem enxaqueca. É mais comum ter depressão com enxaqueca do que depressão sem enxaqueca.

Esta associação tem impacto muito negativo nos pacientes com enxaqueca. Por isso, um profissional qualificado para tratar enxaqueca, deve olhar com atenção para essa associação.

Muitos dos remédios preventivos para enxaqueca são antidepressivos e podem ser aliados para o controle das duas doenças.



13

Beba água!

Mais um frase clichê, não é mesmo?!

Porém, muito necessária! Hidratação é uma das medidas mais simples que podemos Introduzir na nossa rotina e que promove grandes efeitos.

E por que estou te lembrando disso? Porque na minha prática clínica, mais de 80% dos pacientes não bebem a quantidade de água adequada para o seu peso.

Então, vou te dar duas orientações: beba em torno de 3 litros ao dia e tenha uma garrafinha por perto para controlar essa quantidade.



14

O anticoncepcional pode ser a causa de suas dores.

A enxaqueca é muito mais frequente em mulheres! E as variações hormonais são muito relevantes para início das crises. O Anticoncepcional, quando tem em sua composição o estrogênio, pode se somar como causador da enxaqueca.

Isto ocorre porque o estrogênio sintético é uma molécula estranha para o organismo e isso passa a ter efeitos negativos na percepção do seu cérebro em contato com essa molécula.

Porém, essa não é uma verdade absoluta; pacientes com enxaqueca podem melhorar com o anticoncepcional, principalmente, se a enxaqueca for catamrrial, aquela que ocorre somente no período menstrual.



15

Trate a sua dor no início.

Agora vamos quebrar mais um tabú: "vou ficar quietinha e esperar minha dor passar, so vou tomar remédio se eu não estiver aguentando".

Bem, se por um lado tomar muito analgésico é ruim, conforme veremos adiante, deixar a dor ficar forte para tratá-la, aumenta as chances de você ter a próxima crise e precisar de mais analgésicos e deixar suas dores mais frequente e crônicas.

Então , a regra é clara, Arnaldo: trate sua dor assim que ela começar.



16

O uso excessivo de analgésicos piora a enxaqueca.

O uso excessivo de analgésicos é um outro grande problema de quem sofre de enxaqueca. Esse uso excessivo leva à cronificação da enxaqueca e transforma a enxaqueca em uma outra doença chamada: cefaleia por uso excessivo de analgésicos.

Quando você toma muitos analgésicos o seu corpo deixa de produzir as suas próprias substâncias analgésicas, então, quando acaba o efeito do analgésicos, você não está protegido por nada para vir a ter a próxima crise de dor.

É o que seria esse uso excessivo: tomar analgésicos, como dipirona e paracetamol, por mais de 15 dias por mês nos últimos três meses.

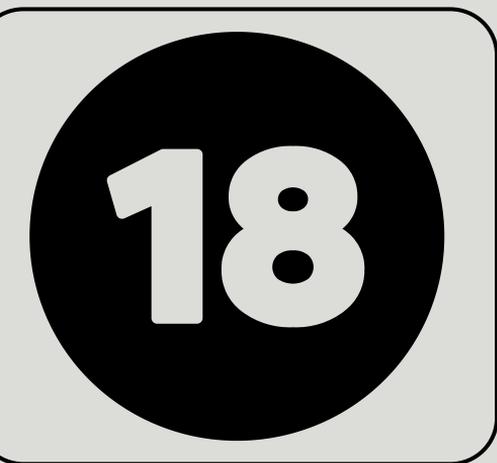


17

O magnésio é um excelente suplemento.

Os suplementos ou nutraceuticos são um excelente arsenal de tratamento para enxaqueca. Na forma de apresentação correta e na dose correta, o magnésio, um dos principais nutracêuticos estudados para enxaqueca, tem o efeito preventivo de crises, além de também ser efetivo no tratamento da depressão.

Porém , na maioria das vezes, sozinho pode não ser o suficiente para controlar as crises. Por isso, costumamos associá-lo com outros nutracêuticos e com outros medicamentos preventivos pelo menos no início do tratamento.



18

O Botox é uma opção de tratamento.

A toxina botulínica é conhecida pelos seus efeitos estéticos de relaxamento muscular. Porém, ela também foi estudada para o tratamento da enxaqueca crônica.

Neste caso, o benefício ocorre pelo relaxamento muscular e também pelo efeito inibitorio de substâncias inflamatórias dentro do sistema nervoso central.

O protocolo utilizado chama-se Preempt e é realizado a cada 3 meses em média. A toxina é aplicada em pontos específicos da face e do pescoço.

19

Técnicas de relaxamento e comportamentais são boas estratégias.

Outra carta na manga para o controle das crises de dor da enxaqueca são as técnicas comportamentais e técnicas de relaxamento. Estas são pouco conhecidas, e portanto, pouco utilizadas pelos pacientes.

Uma técnica de relaxamento fácil e eficaz é o técnica de respiração 478: Inspirar com o nariz durante quatro segundos; Segurar a respiração durante sete segundos; expirar completamente o ar pela boca, sem mover a língua da posição, durante oito segundos. Repetir o processo mais três vezes.

As técnicas comportamentais como biofeedback e terapia cognitiva comportamental auxiliam na identificação de potenciais estressores do dia a dia que funcionam como gatilho para as crises e o estabelecimento de estratégias para combatê-los.



20

3 é demais!

O tratamento da enxaqueca é dividido em agudo, para alívio imediato da dor, e preventivo, que como o próprio nome diz, é preventivo de crises de dor.

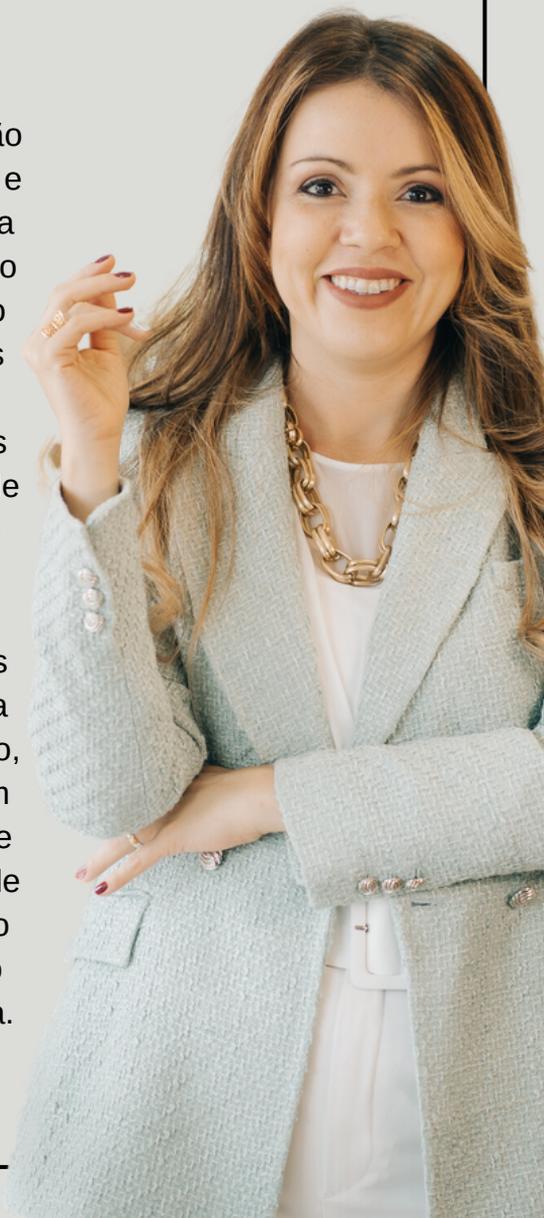
O preventivo é indicado quando a pessoa tem 3 ou mais crises durante o mês. Isso porquê, se você não começar a prevenir crises de dor, as chances de sua enxaqueca virar crônica, quiçá diária é enorme.

Temos como opções disponíveis: alguns antidepressivos, anticonvulsivantes, anticorpos monoclonais, toxina botulínica (para enxaqueca crônica), os nutracêuticos, dentre outros.

Importante saber que o tempo do tratamento medicamentoso é de, no mínimo, 6 meses.

QUEM É A DRA. DANY ?

A Dra. Dany é uma paraense que mora em São Paulo há mais de 10 anos e escolheu essa cidade para construir sua jornada como Neurologista e estar junto de seus pacientes e seus alunos. Ela já atua no atendimento de pacientes com enxaqueca há mais de 10 anos e tem como um dos objetivos de sua carreira ajudar seus pacientes à viverem livres de dor e recuperarem sua qualidade de vida. Por isso, idealizou, juntamente com sua equipe, um modelo de acompanhamento eficaz de seus pacientes através do Programa de Tratamento Synapse Care Enxaqueca.



SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



<https://instagram.com/dra.danyellesadala>



https://instagram.com/instituto_synapse_neuro



<https://youtube.com/@dra.danyellesadalanero7021>



www.dradanyellesadala.com.br

**E conheça mais sobre nosso
trabalho e sobre o
Programa de Tratamento
Synapse Care Enxaqueca**