

## A Enxaqueca



Uma dor de cabeça infernal, acompanhada de sintomas desagradáveis.

A enxaqueca tem nome há quase mil anos. Galeno, médico pessoal de Marco Aurélio chamava a esta cefaleia “hemicrania” – metade do crânio. Efetivamente, a maioria dos doentes com enxaqueca referem que só sentem a dor num dos lados da cabeça.

### Enxaqueca simples

Se sofre de enxaqueca, tem ocasionalmente apetite para determinados alimentos. Sente-se subitamente muito cansada mesmo tendo dormido bem, ou pelo contrário, sente-se quase hiperativa. Fica irritável ou aborrecida sem ter razões para isso, ou deprimida ou ansiosa.

Qualquer destas situações pode ser um “sinal de aviso” de que uma crise de enxaqueca se aproxima.

Embora a situação pareça tudo menos simples, os médicos chamam a este tipo de enxaqueca, enxaqueca “simples” ou enxaqueca “sem aura”.



### Sintomas

- Dor pulsante
- Unilateral, apenas um dos lados da cabeça
- Impede a atividade quotidiana (os doentes precisam de ficar na cama, às escuras e em silêncio)
- Pelo menos um dos seguintes: náuseas ou mesmo vômitos, sensibilidade à Luz e/ou ruído



### Duração

- As crises podem durar até três ou quatro dias



### Enxaqueca “com aura”

Se a sua enxaqueca começa por um clarão ou brilho defronte dos olhos, ou uma névoa, riscos ou linhas em ziguezague, ou mesmo um “ponto cego” persistente, então sofre de enxaqueca “com aura” e, neste caso, as perturbações irradiam claramente do cérebro para outras partes do corpo.



### Sintomas

- Dor tipo “pancada” latejante ou pulsante
- Geralmente em volta de uma das têmporas ou de um olho
- Clarão, brilho frente aos olhos, névoa, riscos, linhas em ziguezague, ou um “ponto cego”
- Formigueiro nos membros, mãos ou pés dormentes
- Dificuldade na fala (pode ter um ou vários destes sintomas em simultâneo)
- As perturbações irradiam do cérebro para outras partes do corpo



### Duração

- Geralmente mais curtas que as enxaquecas simples, podem desaparecer tão rapidamente como apareceram
- Se os sintomas forem superiores a 1h, é considerada enxaqueca com aura prolongada (ou enxaqueca “complicada”)
- Se perturbações de tipo “ponto cego” durarem mais de uma semana, consulte urgentemente o seu médico.

## Descubra os fatores que desencadeiam a sua enxaqueca!

Existem vários fatores que podem desencadear uma crise aguda, mas cada pessoa reage de forma diferente aos diversos “fatores de risco”. Geralmente não existe um só fator responsável, mas vários que atuam em conjunto.

Se descobrir quais são os seus fatores de risco, alguns poderão ser facilmente evitados (alguns alimentos), enquanto que com outros será mais difícil (por exemplo, menstruação ou o clima).

Observe, cuidadosamente, as circunstâncias em que sofre de uma enxaqueca e descubra os fatores desencadeantes. Se conseguir evitar ou minimizar pelo menos alguns, estará a contribuir para uma possível redução do número de crises e de medicamentos que toma!

## Qualquer destas situações pode desencadear a sua enxaqueca:



### Fatores fisiológicos

- Sono irregular ou insuficiente, alterações do ritmo no fim-de-semana ou nas férias, “jet lag”
- Jejum, refeições irregulares, omissão do pequeno-almoço
- Certos alimentos ou bebidas: álcool, cafeína, queijos curados, ovos, feijões, cebolas, marisco, chocolate, sumos de fruta, nozes, glúten na farinha de trigo, nitritos (na carne, peixe, salsichas, fiambre, salame), aditivos como o glutamato da cozinha asiática
- Esforço físico excessivo ou treino intenso sem aquecimento
- Duches ou banhos de imersão muito quentes
- Vários medicamentos
- Tabaco
- Alterações hormonais (nomeadamente causadas pela menstruação e contraceptivos)



### Fatores externos

- Tempo frio, seco
- Temperaturas elevadas, muita humidade
- Vento forte
- Alterações da pressão atmosférica (por exemplo, nos aviões)
- Luzes ou ruídos fortes
- Odores fortes (perfumes muito fortes, solventes)



### Fatores psicológicos

- Preocupações
- Ansiedade
- Stress (e libertação do stress)
- Perfeccionismo
- Depressão
- Choque, desgostos

Mantenha um diário das suas dores de cabeça ou enxaquecas

Um diário onde possa escrever imediatamente todos os dados úteis para ajudar a si e ao seu médico, a prevenir e tratar crises futuras.

#### Que informações colocar no seu diário\* de cefaleias e enxaquecas?

- O momento em que a cefaleia começou e acabou
- A gravidade da cefaleia: ligeira, média, insuportável
- A localização da dor: têmporas ou nuca, superficial ou profunda, de um dos lados, em ambos os lados ou alternada
- O tipo de cefaleia: “martelante”, latejante, pulsante, aguda, penetrante
- Sintomas que a acompanham (náuseas, vômitos, tonturas, perturbações visuais, sensibilidade ao ruído e à luz)
- Possíveis fatores que a desencadearam
- Nome e dosagem da medicação que tomou
- Efeito da medicação, classificando de muito bom a não satisfaz

\*Encontrará o seu diário na página seguinte

## MIGRASPIRINA

### Nas crises de enxaqueca

O ácido acetilsalicílico, a substância ativa da Aspirina, é recomendado desde há muitos anos para o tratamento de cefaleias e enxaquecas.

Essa recomendação deve-se, sobretudo, ao desenvolvimento de novas formulações e ao conhecimento da posologia necessária numa crise aguda – 1000mg de ácido acetilsalicílico.

A Migraspirina está disponível em comprimidos efervescentes tamponados, cuja eficácia e tolerância foram testadas em conformidade com os últimos critérios científicos, especificamente para o tratamento das dores de cabeça associadas a crises de enxaqueca.

### Os comprimidos efervescentes tamponados de Migraspirina:

- aceleram o esvaziamento gástrico (do estômago para o intestino)

- melhoram assim a tolerância gástrica

- a substância ativa é rapidamente absorvida no intestino, exercendo rapidamente o seu efeito



### Comprimidos efervescentes

Eficaz nas dores de cabeça associadas a enxaquecas.

**Tomar 2 comprimidos efervescentes aos primeiros sintomas.** Tamponada, para uma melhor proteção da mucosa gástrica.



Migraspirina® contém 500 mg de ácido acetilsalicílico. Indicado para o alívio sintomático de cefaleias associadas à enxaqueca. 2 comprimidos, efervescentes. (dose única de 1000 mg), máximo 8 comprimidos, efervescentes por dia com intervalo de 4 - 8 horas. Contraindicado: Úlcera gastrointestinal aguda; Diátese hemorrágica; Hipersensibilidade ao ácido acetilsalicílico, a outros salicilatos ou a qualquer dos excipientes do medicamento; Antecedentes de asma induzidos pela administração de salicilatos ou substâncias de ação similar, em particular fármacos anti-inflamatórios não esteroide; Insuficiência hepática grave; Insuficiência renal grave; Insuficiência cardíaca grave; Associação com doses de metotrexato iguais ou superiores a 15 mg/semana; Último trimestre da gravidez. Medicamento não sujeito a receita médica e não comparticipado. Leia atentamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. Bayer Portugal, Lda. Rua Quinta do Pinheiro 5, 2794-003 Carnaxide NIF 500 043 256.

# MIGRASPIRINA®

## Dor de cabeça 1

Início \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

Fim \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

### Gravidade

Início  Ligeira  Média  Insuportável

Fim  Ligeira  Média  Insuportável

### Localização Efeitos secundários



- Náuseas
- Vômitos
- Perturbações na visão
- Sensibilidade ao barulho
- Sensibilidade à luz

### Possíveis fatores desencadeantes

- Stress
- Problemas (ex. trabalho, afetivos)
- Excesso de trabalho
- Insónias, sono irregular
- Cansaço Físico
- Postura incorreta
- Fim-de-semana, férias
- Menstruação
- Tabagismo
- Má alimentação
- Fome
- Outro \_\_\_\_\_

### Alimentos

- Leite
- Citrinos
- Queijo
- Álcool
- Chocolate

### Que medicamentos tomou? Nome

Efeito

## Dor de cabeça 2

Início \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

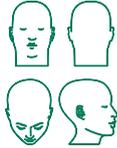
Fim \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

### Gravidade

Início  Ligeira  Média  Insuportável

Fim  Ligeira  Média  Insuportável

### Localização Efeitos secundários



- Náuseas
- Vômitos
- Perturbações na visão
- Sensibilidade ao barulho
- Sensibilidade à luz

### Possíveis fatores desencadeantes

- Stress
- Problemas (ex. trabalho, afetivos)
- Excesso de trabalho
- Insónias, sono irregular
- Cansaço Físico
- Postura incorreta
- Fim-de-semana, férias
- Menstruação
- Tabagismo
- Má alimentação
- Fome
- Outro \_\_\_\_\_

### Alimentos

- Leite
- Citrinos
- Queijo
- Álcool
- Chocolate

### Que medicamentos tomou? Nome

Efeito

## Dor de cabeça 3

Início \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

Fim \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

### Gravidade

Início  Ligeira  Média  Insuportável

Fim  Ligeira  Média  Insuportável

### Localização Efeitos secundários



- Náuseas
- Vômitos
- Perturbações na visão
- Sensibilidade ao barulho
- Sensibilidade à luz

### Possíveis fatores desencadeantes

- Stress
- Problemas (ex. trabalho, afetivos)
- Excesso de trabalho
- Insónias, sono irregular
- Cansaço Físico
- Postura incorreta
- Fim-de-semana, férias
- Menstruação
- Tabagismo
- Má alimentação
- Fome
- Outro \_\_\_\_\_

### Alimentos

- Leite
- Citrinos
- Queijo
- Álcool
- Chocolate

### Que medicamentos tomou? Nome

Efeito

## Dor de cabeça 4

Início \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

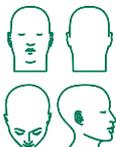
Fim \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

### Gravidade

Início  Ligeira  Média  Insuportável

Fim  Ligeira  Média  Insuportável

### Localização Efeitos secundários



- Náuseas
- Vômitos
- Perturbações na visão
- Sensibilidade ao barulho
- Sensibilidade à luz

### Possíveis fatores desencadeantes

- Stress
- Problemas (ex. trabalho, afetivos)
- Excesso de trabalho
- Insónias, sono irregular
- Cansaço Físico
- Postura incorreta
- Fim-de-semana, férias
- Menstruação
- Tabagismo
- Má alimentação
- Fome
- Outro \_\_\_\_\_

### Alimentos

- Leite
- Citrinos
- Queijo
- Álcool
- Chocolate

### Que medicamentos tomou? Nome

Efeito

## Dor de cabeça 5

Início \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

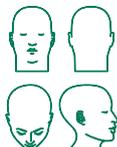
Fim \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

### Gravidade

Início  Ligeira  Média  Insuportável

Fim  Ligeira  Média  Insuportável

### Localização Efeitos secundários



- Náuseas
- Vômitos
- Perturbações na visão
- Sensibilidade ao barulho
- Sensibilidade à luz

### Possíveis fatores desencadeantes

- Stress
- Problemas (ex. trabalho, afetivos)
- Excesso de trabalho
- Insónias, sono irregular
- Cansaço Físico
- Postura incorreta
- Fim-de-semana, férias
- Menstruação
- Tabagismo
- Má alimentação
- Fome
- Outro \_\_\_\_\_

### Alimentos

- Leite
- Citrinos
- Queijo
- Álcool
- Chocolate

### Que medicamentos tomou? Nome

Efeito

## Dor de cabeça 6

Início \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

Fim \_\_\_\_\_ (data) \_\_\_\_\_ (hora)

### Gravidade

Início  Ligeira  Média  Insuportável

Fim  Ligeira  Média  Insuportável

### Localização Efeitos secundários



- Náuseas
- Vômitos
- Perturbações na visão
- Sensibilidade ao barulho
- Sensibilidade à luz

### Possíveis fatores desencadeantes

- Stress
- Problemas (ex. trabalho, afetivos)
- Excesso de trabalho
- Insónias, sono irregular
- Cansaço Físico
- Postura incorreta
- Fim-de-semana, férias
- Menstruação
- Tabagismo
- Má alimentação
- Fome
- Outro \_\_\_\_\_

### Alimentos

- Leite
- Citrinos
- Queijo
- Álcool
- Chocolate

### Que medicamentos tomou? Nome

Efeito