

CONSELHOS PRÁTICOS

ENXAQUECA E CEFALÉIAS

TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Alguns alimentos podem desencadear crises de enxaqueca como o álcool, alguns tipos de queijo, alimentos processados, alimentos que contenham cafeína ou adoçantes artificiais. Passar muitas horas sem comer, também pode ser outro fator que influencia o aparecimento de crises. Porém, é necessário reforçar que estes fatores desencadeantes podem variar de doente para doente.¹⁻³

Esteja atento a alimentos que possam desencadear uma crise.¹

MANTER UMA ROTINA REGULAR DE SONO



As perturbações do sono, como dormir muito ou pouco, estão entre os fatores que podem desencadear ou agravar uma crise de enxaqueca.^{2,3}

Tenha uma rotina bem estabelecida de sono.

PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO



O exercício físico liberta endorfinas, que são os analgésicos naturais do corpo e induzem sentimentos positivos. Consequentemente, **a sua prática leva a uma sensação de bem-estar que pode ser especialmente benéfica para quem vive com enxaqueca**, além de poder melhorar a qualidade e a consistência do sono e ajudar a aliviar o *stress*.⁴

IDENTIFICAR ALTERAÇÕES HORMONAIS



No caso das mulheres, as flutuações hormonais, como os níveis de estrogénio, podem influenciar o aparecimento de crises de enxaqueca. Estas alterações hormonais são perceptíveis no início do ciclo menstrual, no pós-parto e na menopausa.⁵ **Identifique se existe relação entre as crises de enxaqueca e estas fases hormonais, e consulte o seu médico, para uma melhor gestão dos sintomas associados.⁵**

PRATICAR TERAPIAS COMPORTAMENTAIS



As terapias comportamentais, como a respiração ritmada, a meditação consciente e o relaxamento muscular progressivo, podem ajudar a prevenir as crises de enxaqueca.⁶ **Alguns exemplos destas terapias são: terapia cognitivo-comportamental, *mindfulness* (atenção plena), *biofeedback* e técnicas de relaxamento.⁶**

EVITAR ESTÍMULOS SENSORIAIS



Tente evitar a exposição a odores intensos, perfumes, luzes fortes e fumo.^{1,2}

Referências:

1. Diet and Headache Control. American Migraine Foundation. [Internet] Consultado a 31/07/2024. Disponível em: <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/diet/>;
2. Kelman, L. The triggers or precipitants of the acute migraine attack. *Cephalalgia* 27, 394–402 (2007);
3. Lisicki, M. *et al.* Migraine triggers and habituation of visual evoked potentials. *Cephalalgia* 38, 988–992 (2018);
4. Exercise and Migraine. (2020, June 30). American Migraine Foundation. [Internet] Consultado a 31/07/2024. Disponível em: <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/exercise-migraine/>;
5. Hormonal & Menstrual Migraine. American Migraine Foundation. Consultado a 31/07/2024. Disponível em: <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/hormonal-menstrual-migraine/>;
6. Relaxation and Paced Breathing Exercises for Migraine. (2023). American Migraine Foundation. Consultado a 31/07/2024. Disponível em: <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/breathing-exercises-for-migraine/>.