Enxaqueca (Migrânea)

A enxaqueca é um tipo de dor de cabeça forte e recorrente. Em geral, a dor é **de um lado só da cabeça, latejante**, e piora com movimento. Uma crise pode durar de algumas horas até três dias. Com o acompanhamento certo, **a maioria das pessoas consegue reduzir bastante o impacto da doença na vida.**

O Que Você Pode Sentir

Dor latejante de um lado da cabeça, que piora com movimento

Enjoo, vômito e forte incômodo com luz e barulho

Aura: pontos brilhantes, luzes cintilantes ou visão embaçada antes da dor (em alguns casos)



Como Aliviar uma Crise

Use os **medicamentos indicados pelo seu médico** logo no início da crise — tratar cedo funciona melhor

Fique em um **ambiente escuro, calmo e silencioso** durante a crise

Hidrate-se bem e evite ficar muitas horas sem comer — desidratação e jejum prolongado podem piorar a crise

Descanse e tente dormir — o sono costuma ajudar a aliviar a dor

Quando Procurar Ajuda URGENTE

- Dor de cabeça súbita e muito intensa ("a pior da vida")
- Febre com rigidez no pescoço
- Fraqueza, dificuldade de falar ou dormência de um lado do corpo
- Dor de cabeça após pancada ou queda
- Piora progressiva ou mudança no padrão habitual
- Primeira crise forte depois dos 50 anos

⚠️ Esses sinais não são comuns na enxaqueca habitual. Se acontecerem, **não espere passar**: procure um serviço de saúde.

Gatilhos e Prevenção

Conhecer seus gatilhos ajuda muito a ter menos crises. Os mais comuns são: sono irregular, jejum prolongado, estresse, alterações hormonais e desidratação. Anote em um diário quando a dor aparece e o que aconteceu antes.

Importante: Usar analgésico em excesso pode causar o efeito contrário e aumentar as crises. Se você precisa de remédio muitos dias por mês, converse com seu médico sobre tratamento preventivo.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária