

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 02, 2021

Enxaqueca

As enxaquecas podem causar dor intensa e, às vezes, náuseas e vômitos. Se acontecerem regularmente, podem afetar sua qualidade de vida. As enxaquecas são comuns. Cerca de 1 em cada 5 pessoas tem enxaqueca em algum momento. Mas existem bons tratamentos que podem ajudar com a dor e facilitar sua vida.

o que é?

A enxaqueca é uma dor de cabeça muito forte. Pode ser tão ruim que tudo o que você queira fazer é se deitar em um quarto escuro. Uma teoria é que as enxaquecas acontecem quando os vasos sanguíneos do cérebro incham.

Esse inchaço cria pressão no cérebro, o que causa dor. Embora a enxaqueca possa ser desagradável, ter uma não significa que haja algo seriamente errado.

Quais são os sintomas?

Se você tiver enxaquecas, já sabe o quão ruim elas podem ser. Algumas pessoas descrevem uma dor latejante que piora quando se movem. Você também pode se sentir mal e vomitar, ou ser sensível à luz ou ao ruído. Um ataque de enxaqueca pode durar de algumas horas a alguns dias.

Algumas pessoas recebem sinais de alerta antes de terem enxaqueca. Elas são chamadas de **auras**. Se você tem uma aura, você pode:

- veja luzes piscando, que podem bloquear parte do seu campo de visão
- tem zumbido nos ouvidos
- sinta-se entorpecido em partes do seu corpo
- tem problemas para falar.

As auras nem sempre são seguidas por uma dor de cabeça, e algumas pessoas que têm auras nunca têm dores de cabeça.

O que pode desencadear uma enxaqueca?

Para algumas pessoas, coisas específicas parecem desencadear uma enxaqueca. Os fatores desencadeantes comuns incluem:

Enxaqueca

- privação de sono
- fome
- estresse, ou
- certos alimentos ou bebidas.

Algumas mulheres descobrem que têm enxaqueca quando a **menstruação** começa.

Manter um **diário** de suas enxaquecas pode ajudá-lo a descobrir se há algo que as desencadeie. Você pode então tentar evitar o gatilho. Por exemplo, mantenha um lanche com você se a fome for um gatilho.

Se **o estresse** for um gatilho, talvez você queira aprender algumas técnicas de relaxamento ou tentar meditação ou ioga. Se o gatilho for algo que você não pode evitar, pelo menos você pode ter certeza de ter seu medicamento com você.

É útil aprender a reconhecer os primeiros sinais de uma enxaqueca. Você pode então tomar seu medicamento imediatamente. Você pode levar uma garrafa de água se preferir o tipo de comprimido que se dissolve. Detectar um ataque à medida que ele se aproxima também pode dar tempo para encontrar um lugar confortável para descansar.

Quais tratamentos funcionam?

Se você tiver enxaqueca, é provável que continue tendo enxaquecas de vez em quando durante toda a sua vida.

Não há cura para enxaquecas que impeça que elas aconteçam. Mas existem tratamentos que podem ajudar com a dor para que você possa continuar com sua vida o mais rápido possível.

Algumas pessoas acham que podem tratar seus sintomas sem sentir que precisam consultar um médico. Outras pessoas precisam de mais ajuda.

Medicamento

Os principais tratamentos para enxaqueca são medicamentos para lidar com a dor. O importante a lembrar é fazer o tratamento de que você precisa assim que achar que sente uma enxaqueca chegando. Quanto mais você demorar:

- menor a probabilidade de o tratamento funcionar
- mais tempo a enxaqueca provavelmente durará
- mais provável você se sintá mal.

Existem vários tratamentos recomendados se você começar a ter enxaquecas. Se nenhum desses tratamentos funcionar para você, converse com seu médico sobre outras opções. Esses primeiros tratamentos recomendados são:

Enxaqueca

- paracetamol
- ibuprofeno
- um comprimido que contém uma combinação de paracetamol, aspirina e cafeína
- medicamentos chamados triptanos.

O **ibuprofeno** é um tipo de medicamento chamado antiinflamatório não esteróide (AINE). Você pode obter diferentes AINEs com uma receita do seu médico. Pessoas com problemas cardíacos não devem tomar um AINE chamado diclofenaco.

Os **triptanos** são especialmente desenvolvidos para tratar enxaquecas. Alguns deles podem estar disponíveis em uma farmácia sem receita médica.

Além de ajudar com a dor, os triptanos também podem ajudar a evitar que você se sintam mal. Os triptanos são geralmente usados para enxaquecas mais graves. Você não deve tomar triptanos se tiver um **problema cardíaco** ou se estiver **grávida**.

Tomar triptanos junto com alguns antidepressivos também pode causar problemas. Se você precisar tomar antidepressivos, converse com seu médico sobre o melhor medicamento para enxaqueca para você.

A maioria dos efeitos colaterais dos triptanos são leves e não duram muito. Algumas pessoas ficam com formigamento, sentem tontura ou sensação de calor em parte do corpo.

Você precisa ter cuidado para não tomar analgésicos com muita regularidade. Tomá-los mais de duas ou três vezes por semana pode causar mais dores de cabeça. Isso ocorre porque seu corpo se acostuma com a droga e você tem dor de cabeça ao parar de tomá-la.

Seja qual for o medicamento que você toma, não tome mais do que a dose recomendada, pois uma overdose pode ser perigosa. A aspirina ou o ibuprofeno podem irritar o estômago se você os tomar muito, mas isso não deve ser um problema se você os estiver tomando apenas ocasionalmente.

Você não deve dar aspirina a crianças menores de 16 anos.

Se você se sentir muito doente para engolir comprimidos quando tiver enxaqueca, pergunte ao seu farmacêutico ou médico se você pode receber o tratamento como um comprimido que se dissolve na água ou na boca, ou como um spray nasal ou um supositório (uma cápsula que você coloca no reto).

Se você precisar de tratamentos mais fortes

Se os tratamentos mencionados acima não ajudarem com seus sintomas, converse com seu médico. Ele ou ela pode prescrever medicamentos mais fortes ou combinações de medicamentos.

Por exemplo, eles podem recomendar que você experimente uma combinação de um AINE (como o ibuprofeno) e um triptano.

Enxaqueca

Seu médico também pode prescrever tratamentos a serem tomados se você tiver enxaqueca e seu tratamento usual não funcionar. Eles podem chamar isso de **medicamento de resgate**.

Medicamentos para prevenir enxaquecas

Algumas pessoas têm enxaquecas com tanta frequência ou são tão graves que os médicos recomendam que tomem medicamentos regulares para ajudar a evitá-las. Seu médico pode recomendar isso se você tiver enxaqueca mais de duas vezes por semana.

Se você toma medicamentos para prevenir enxaquecas, seu médico provavelmente recomendará que você os tome por pelo menos quatro meses.

Se você é mulher e tem enxaquecas severas durante a menstruação, seu médico pode recomendar medicamentos para impedir que você menstrue por um tempo. Isso pode ajudar a controlar as enxaquecas.

Existem vários tipos de medicamentos que geralmente são usados para tratar outras condições, mas que podem ser usados para prevenir enxaquecas. Alguns deles estão listados abaixo. Tipos diferentes funcionam melhor para pessoas diferentes.

- **Os anticonvulsivantes** geralmente são usados para controlar as convulsões.
- **Os antidepressivos** geralmente são usados para ajudar com doenças como depressão e ansiedade.
- **Os betabloqueadores** geralmente são usados para tratar a hipertensão e algumas doenças cardíacas.

A maioria dos tratamentos medicamentosos não é recomendada para enxaquecas durante a gravidez, mas você pode tomar paracetamol. Ou seu médico pode recomendar tratamentos não medicamentosos. Um “tratamento de fala” chamado terapia cognitivo-comportamental (TCC) e terapia de relaxamento são dois tratamentos que às vezes são usados.

Esses tratamentos também podem ser recomendados para crianças, mulheres que estão tentando engravidar ou pessoas que não podem ou não querem tomar medicamentos para prevenir enxaquecas.

O que vai acontecer comigo?

Se você começar a ter enxaquecas, é provável que as tenha com bastante regularidade. A média é de cerca de um ataque por mês, mas isso varia muito - você pode ter muito mais ou menos.

Não se sinta mal por ter que relaxar ou ficar na cama quando tiver enxaqueca. A maioria das pessoas diz que não consegue continuar com as atividades normais durante um ataque.

Se você tem enxaqueca muito mais de uma vez por mês, ou se seus ataques são muito graves, pergunte ao seu médico sobre tratamentos para ajudar a prevenir ataques.

Enxaqueca

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

