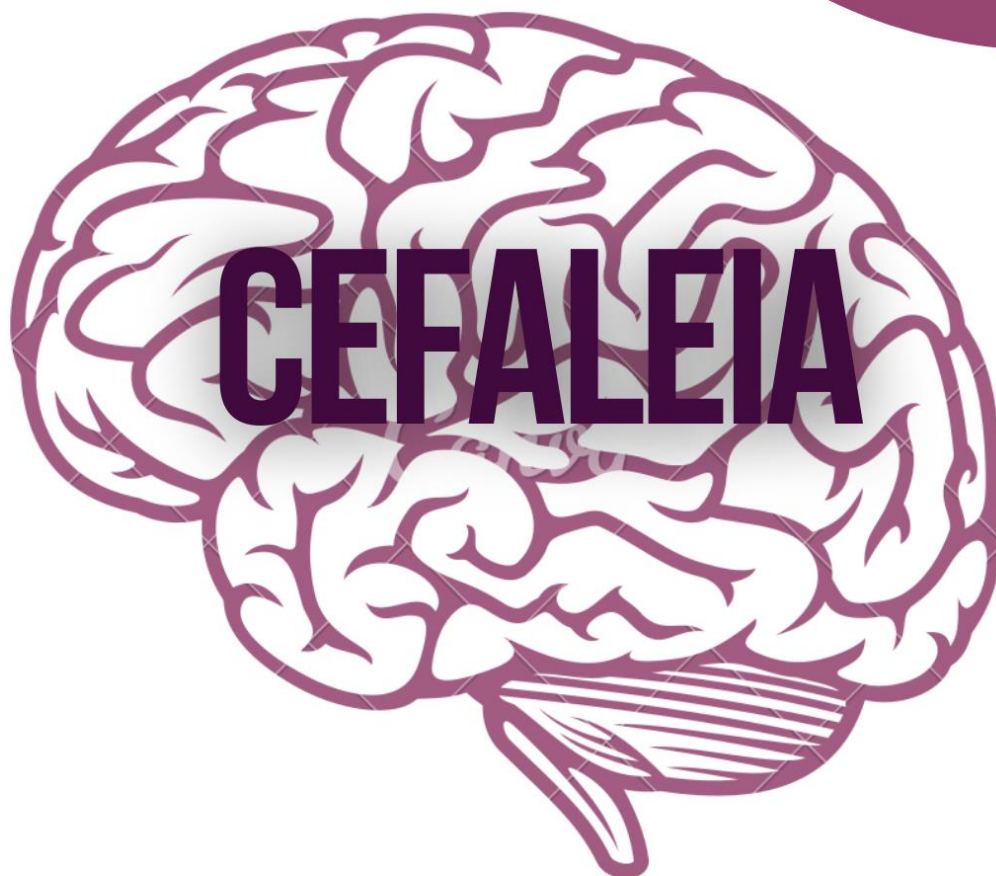
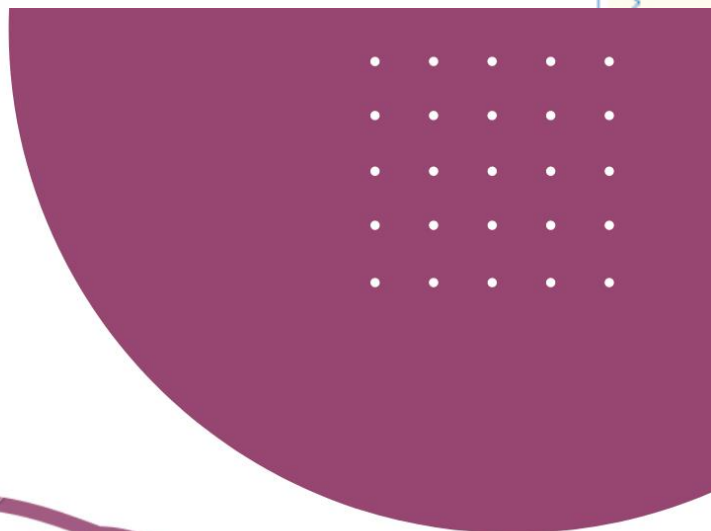
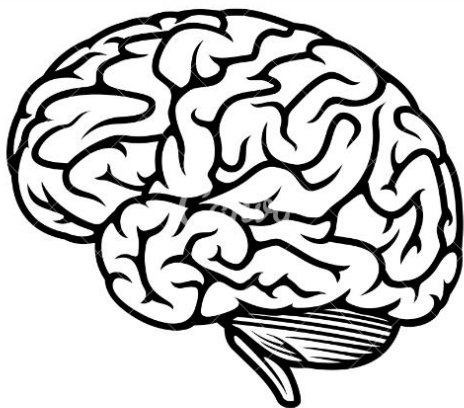


Cefaleia

Desenvolvimento: AMANDA ALAMINHA BISCOROVAINE, AMANDA MARIA MARTINS FERREIRA, AMANDA STUCKI, ANA CAROLINA VAZ DE ALMEIDA, ANA FLAVIA MUNIZ DA LUZ e PEDRO VONS DALLEGRAVE

Organizadoras: Professora Elaine Doff Sotta e Professora Janaína Lopes Câmara.

Colaboradoras: Gisele de Paula Júlio Garcia e Roberta Fernanda Moro



MAS O QUE É A CEFALEIA ?

Cefaleia é conhecida comumente como dor de cabeça, definida basicamente a partir de uma dor em diferentes regiões da cabeça.

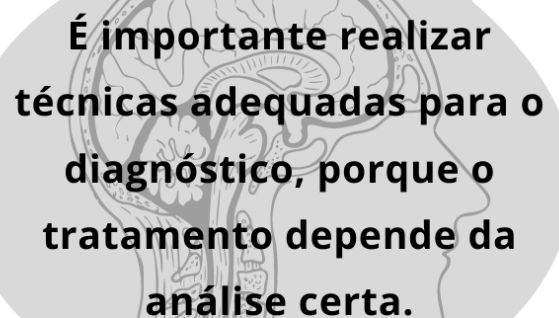
A cefaleia é classificada em primária e secundária:

► **PRIMÁRIA**

- Enxaqueca
- Migrânea
- Tensional
- Em salvas

► **SECUNDÁRIA**

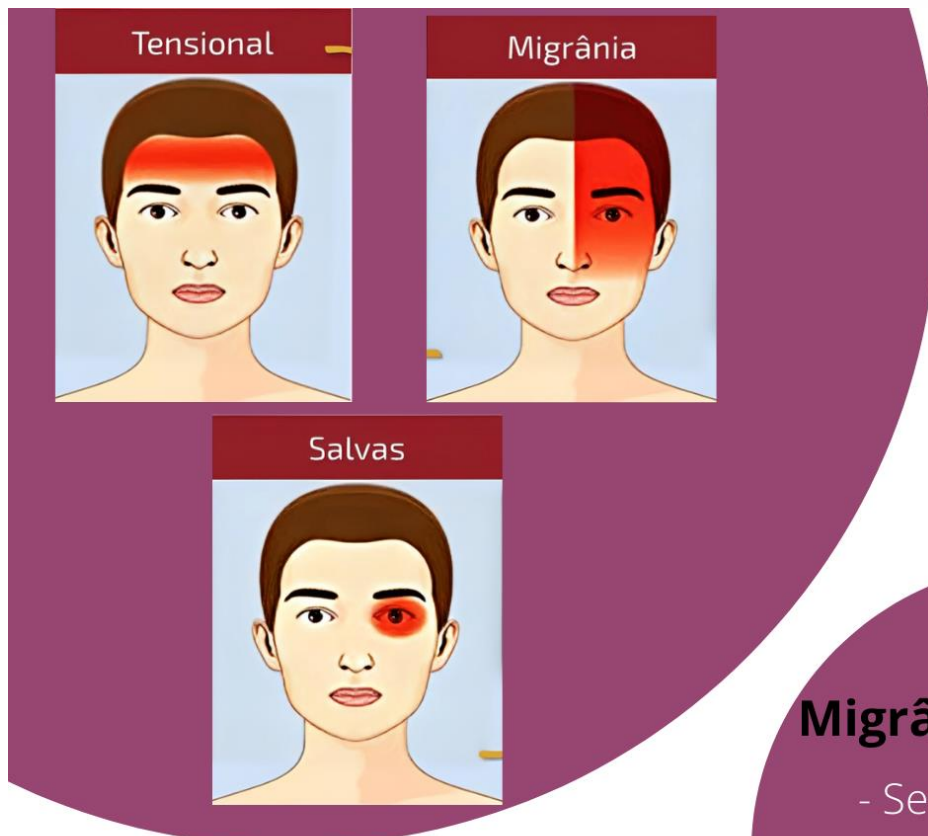
Provocada por outras doenças como meningite e hemorragia cerebral.



É importante realizar técnicas adequadas para o diagnóstico, porque o tratamento depende da análise certa.

CAUSAS MAIS COMUNS:

- Tensão muscular
- Estresse
- Problemas de vista
- Resfriado
- Febre
- Tensão pré-menstrual



Fonte: Editora Sanar, 2019

Sinais para ficar atento!

Cefaleia tensional

- Dor dos dois lados da cabeça
- Sensação de aperto
- Dor de intensidade leve/moderada

Migrânea/Enxaqueca

- Sensibilidade à luz e som
- Náusea e vômito
- Sensação de Pulsação

Cefaleia em salva

- Mais comum em homens
- Duração da dor de 15 minutos a 1 hora e meia
- Dor na região dos olhos



TRATAMENTOS ALTERNATIVOS

ACUPUNTURA

HIDROTERAPIA

EXERCÍCIOS FÍSICOS

- Oferece melhor qualidade de vida;
- Melhora da saúde mental;
- Baixo custo;
- Auxilia na redução de crises e intensidade da dor;
- O SUS oferece tratamentos alternativos para a cefaleia.



**CASO POSSUA
CEFALEIA NUNCA
SE AUTOMEDIQUE,
PROCURE UM
MÉDICO!!!**

Atividade física como método para alívio da cefaleia

- Fazer atividade física pode sim melhorar a qualidade de vida de pacientes com cefaleia.
- É uma ótima opção de baixo custo.
- Pode ser uma forma natural de aliviar crises, principalmente da migrânea



EXERCÍCIO E ENXAQUECA

Quanto faz bem?

150 Min./sem.
MODERADO
5x/sem.
30 min./sessão



75 Min./sem.
VIGOROSO
3x/sem.
25 min./sessão



MONITORE-SE!

FREQUÊNCIA CARDIACA

- ✓ Moderado = 67-74%
 - ✓ Vigoroso = 75-85%
- da FC máxima prefera pela idade (220-idade).



PERCEPÇÃO DO ESFORÇO



Entre 12-14, "Ligeiramente cansativo", na escala de percepção do esforço.



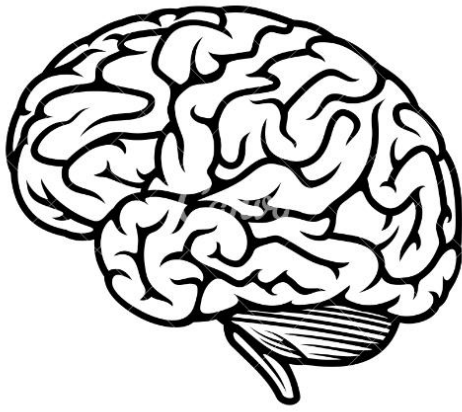
AQUEÇA & PROGRIDA LENTAMENTE

- ✓ Em cada sessão, começar bem lentamente;
- ✓ Nas primeiras sessões, não aumente a carga

PRATIQUE, NÃO EVITE!

Embora algumas vezes a dor impossibilite fazer exercício, seguir as orientações e estar em prontidão para se exercitar e não evitar ou ficar com medo de ter crises só vai trazer benefícios pra você!





Acupuntura e Hidroterapia

- Sua teoria sugere que as doenças são consideradas um bloqueio da energia vital, usando assim as agulhas como um canal energético para liberar esses bloqueios.
- A acupuntura é indicada para tratar qualquer tipo de cefaleia.
- É uma terapia considerada de baixo custo, além de ser disponível pelo SUS.



Imagem: lifestyle ao minuto, 2018

É comprovado que exercícios realizados na água causam a diminuição da tensão muscular, melhora da circulação, ajuda a combater inflamações.

Porque a hidroterapia é indicada para o alívio da cefaleia?

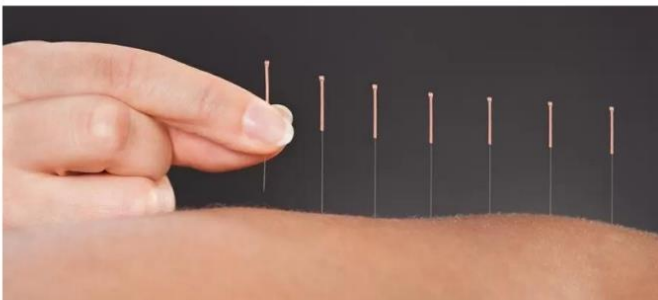


Imagem: Viva bem UOL, 2020

- reduz as crises e dores;
- traz uma melhora psicológica através do relaxamento, prazer e socialização;
- melhora na qualidade de vida.

CEFALEIA E COVID



INFLUÊNCIA DA CEFALEIA
EM QUATRO SEGMENTOS:

Sintomas nos pacientes

- 74% tiveram algum tipo de cefaleia.
- 31% tiveram dor de cabeça como primeiro sintoma da Covid.

Profissionais da saúde

- Uso de equipamentos de segurança por um longo período provocaram cefaleia
- Sugere a produção de materiais mais confortáveis

Fator positivo na recuperação

Pacientes que tiveram cefaleia tiveram menor dependência de equipamentos de respiração para a sua recuperação.

Isolamento social

O isolamento social aumentou casos de depressão, ansiedade e também reduziu a atividade física e como consequência gerou o sintoma de dor de cabeça.

ALIMENTOS GATILHOS DE CEFALEIA



Benetti F., portal da nutrição, 2018.

⚠️ **FIQUE ATENTO** ⚠️

Muitas pessoas sentem dores de cabeça mais fortes após o consumo desses alimentos



Encontre as palavras relacionadas a cefaleia

Obs: As palavras encontram-se em horizontal, vertical e diagonal!

S	M	D	A	R	H	S	A	E	I	E	P
E	I	O	C	S	D	W	D	M	N	S	R
C	T	R	U	T	P	N	C	A	I	C	I
U	T	D	P	T	E	E	R	E	E	E	M
N	O	E	U	H	E	T	I	I	I	F	A
D	H	C	N	A	I	A	S	M	O	A	R
A	W	A	T	S	L	W	O	D	O	L	I
R	G	B	U	M	I	G	R	Â	N	E	A
I	A	E	R	E	D	O	W	E	S	I	H
A	E	Ç	A	E	A	D	N	I	T	A	U
R	D	A	H	I	A	E	N	A	T	N	I
E	N	X	A	Q	U	E	C	A	L	V	I

ACUPUNTURA
CEFALEIA

DORDECABEÇA
ENXAQUECA

MIGRÂNEA
PRIMARIA

SECUNDARIA
TENSIONAL



S D A P
E O C R
C R U C I
U T D P E M
N E U F A
D C N A R
A A T S L I
R B U M I G R Â N E A
I E R O I
A Ç A N A
A A
E N X A Q U E C A L

Referências

CARBAAT, P. A. T. et al. Headache: classification and diagnosis. *Ned Tijdschr Tandheelkd* - Volume 123 - edição 11 - Novembro 2016; 539-544. Disponível em: <https://doi.org/10.5177/ntvt.2016.11.16122>. Acesso em: 12 de outubro de 2021.

CHD-3. Classificação Internacional das cefaleias, 3ª ed. Tradução da Sociedade Brasileira de Cefaleia, 2018. Disponível em: [ICHD-3-Brazilian-Portuguese-translation-25062019.pdf](https://www.sociedadecefaleia.org.br/images/file%205.pdf). Acesso em: 12 de outubro de 2021.

CONSONNI, M. et al. Life with chronic pain during COVID-19 lockdown: the case of patients with small fibre neuropathy and chronic migraine. *Neurological Sciences*, v. 42, n. 2, p. 389–397, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33205374/>. Acesso em: 26 Aug. 2021.

CUNHA, M. C. B. et al. Hidroterapia. *Revista Neurociências* 6(3): 126-130, 1998. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/18PjkhOqtMBKR7swpDNSOCQtclRawW39j/view?usp=sharing>. Acesso em: 16 Oct. 2021.

LELLIS, C. et al.; O papel dos exercícios aeróbicos no manejo da migrânea: uma revisão sistemática da literatura. *Headache Medicine*, [S. l.], v. 11, n. Supplement, p. 3, 2020. DOI: 10.48208/HeadacheMed.2020.Supplement.3. Disponível em: <https://headachemedicine.com.br/index.php/hm/article/view/88>. Acesso em: 17 oct. 2021.

MACHADO, S. B. et al. Food avoidance among patients with headache. *Headache Medicine*, [S. l.], v. 11, n. Supplement, p. 51, april. 2020. DOI: 10.48208/HeadacheMed.2020.Supplement.34. Disponível em: <https://headachemedicine.com.br/index.php/hm/article/view/6>. Acesso em: 16 Oct. 2021.

REIS PINTO, D. et al. Abordagem não-farmacológica na cefaleia do tipo tensional: efeitos da hidroterapia sobre a dor e a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Neurologia* 53(1):15-16, 2017. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/15TbnLmQ8tLqUKeseWh5Q8rG4j7ZTI4Bs/view?usp=sharing>. Acesso em: 16 Oct. 2021.

ROCHA FILHO, P.A.S. et al. Avaliação da cefaleia como fator prognóstico em pacientes internados com Covid-19. *Headache Medicine*, [S. l.], v. 11, n. Supplement, p. 25, oct. 2020. DOI: 10.48208/HeadacheMed.2020.Supplement.34. Disponível em: <https://headachemedicine.com.br/index.php/hm/article/view/110>. Acesso em: 13 Oct. 2021.

SIQUEIRA, J.T.T, et al. Dores orofaciais - diagnóstico e tratamento. Artes médicas. São Paulo, 2012.

SPECIALI, J.G. et al. Protocolo nacional para diagnóstico e manejo das cefaleias nas unidades de urgência do Brasil. *Academia Brasileira de Neurologia – Departamento Científico de Cefaleia Sociedade Brasileira de Cefaleia*, 2018. Disponível em: <https://sbcefaleia.com.br/images/file%205.pdf>. Acesso em: 27 Aug. 2021.



DIRETORIA DE
EXTENSÃO