

# ELUCIDANDO A ENXAQUECA

Mais do que uma dor de cabeça, a migrânea (outro nome da enxaqueca) é uma síndrome complexa e assunto de saúde pública. Saiba mais sobre ela:

## O que é?



### Definição

É uma **síndrome neurológica** debilitante e um **distúrbio neurovascular** complexo

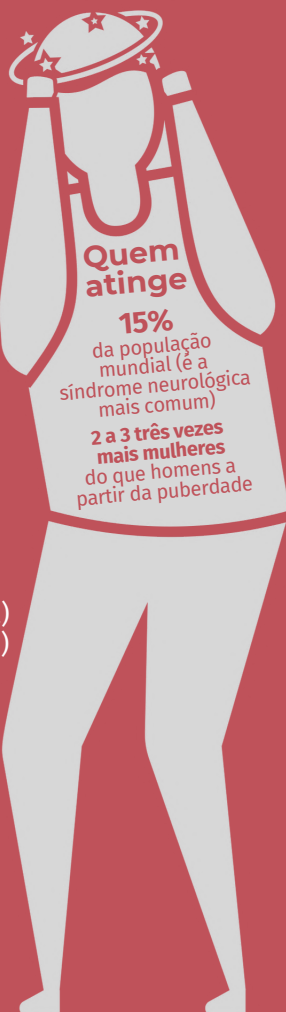
AGRUPAMENTO DE SINTOMAS COM DIVERSAS CAUSAS

AFETA O SISTEMA NERVOSO

IMPEDE A PESSOA DE FAZER TAREFAS DIÁRIAS

RELACIONADA A NERVO E VASOS SANGÜÍNEOS

PERTURBAÇÃO NA ATIVIDADE DO ORGANISMO



### Quem atinge

**15%** da população mundial (é a síndrome neurológica mais comum)  
**2 a 3 três vezes mais mulheres** do que homens a partir da puberdade



### Mais do que dor

Não é uma simples dor de cabeça. Envolve sintomas como:

- \* dificuldade de concentração
- \* náuseas e vômitos
- \* extrema sensibilidade à luz (fotofobia) e ao som (fonofobia)
- \* às vezes dor ao toque (alodinia) e sensação de "aura"



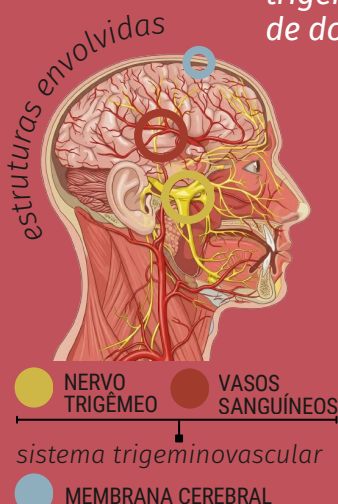
### Saúde pública

É considerada a forma mais incapacitante de dor de cabeça, atingindo especialmente mulheres em **idade produtiva**, entre os 15 e 50 anos

FAIXA DE IDADE EM QUE A PESSOA É CONSIDERADA FORÇA DE TRABALHO

## Como surge a crise?

A enxaqueca mobiliza o sistema trigemiovascular, que é a central de dor da face e do crânio



NERVO TRIGÊMEO

VASOS SANGÜÍNEOS

sistema trigemiovascular

MEMBRANA CEREBRAL

### 1 ATIVAÇÃO DO TRIGÊMEO

O cérebro envia mensagens químicas e ativa o nervo trigêmeo, o principal mensageiro de dor da face

**6 DOR E HIPERSENSIBILIDADE**  
Diferentes áreas do cérebro recebem os sinais, gerando a dor latejante, enjoos e intolerância à luz e ao som

### 1 GATILHOS

Fatores como restrição de sono e falta (abstinência) ou excesso de cafeína sobrecarregam o cérebro sensível

### 2 ATIVAÇÃO CEREBRAL

O cérebro sofre uma onda de hiperexcitabilidade elétrica, iniciando a crise

### 3 INFLAMAÇÃO

O nervo ativado libera substâncias inflamatórias nas membranas ao redor do cérebro

### 4 DILATAÇÃO DOS VASOS SANGÜÍNEOS

Essa inflamação faz os vasos da cabeça incharem e pulsarem

## O que sugere o estudo do Laboratório de Farmacologia da Dor Orofacial da UFPR:

Experimento com ratos indica que exagerar no café para compensar falta de sono prepara o terreno para a enxaqueca, facilitando o disparo de dor, especialmente em fêmeas

## Cuide-se!

Quem tem propensão à enxaqueca deve adotar hábitos específicos para administrar o estresse



Durma a quantidade de horas necessária e mantenha horários regulares de sono



Evite períodos longos de jejum



Adote óculos escuros sob o sol ou luz forte



Tente não consumir bebidas com cafeína diariamente. Se for parar o hábito, não o faça de forma brusca



Tome a medicação prescrita pelo médico aos primeiros sinais da crise

Fonte: [www.ciencia.ufpr.br](http://www.ciencia.ufpr.br)

Reportagem e infografia: Camille Bropp | Revisão: Juliana Chichorro  
Referências bibliográficas: Oliveira, G. C. et al. Lifestyle triggers of migraine: sleep restriction and caffeine lower the threshold for migraine-like responses in rats in a sex-specific manner. *Headache* (2026). | Zabo, E.; Burstein, R.; Borsook, D. Migraine. In: *Neurobiology of Brain Disorders*. Academic Press, 2022. | Waite, P. M. E.; Ashwell, K. W. S. Trigeminal Sensory System. In: *The Human Nervous System*. Academic Press, 2012. Ilustração/fotos: Vectors Market/Noun; Gemini; Canva (ícones)