

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

A IMPORTÂNCIA DOS TRATAMENTOS ALTERNATIVOS PARA CONTROLE DA
CEFALEIA MIGRÂNEA

Giovanna Casagrande Moreli¹

Guilherme Fernandes Silva²

Geraldo Eustáquio da Costa Júnior³

As cefaleias são os processos dolorosos em qualquer segmento cefálico e podem ser classificadas em primárias, secundárias e neuralgias. São consideradas primárias quando as cefaleias são causadas por alterações a nível de neurotransmissores, e secundárias quando apresentam alterações estruturais. Além disso podem ser ainda classificadas como neuralgias, quando estão relacionadas a alterações a nível de algum nervo. A cefaleia migrânea é o principal tipo de cefaleia primária e uma das principais causas de procura a atendimentos de urgência para controle da dor. **O objetivo deste resumo é comparar as técnicas de controle da dor não farmacológicas disponíveis para o tratamento da cefaleia migrânea e evidenciar as que apresentem os melhores resultados. Foi utilizada a plataforma *Publish or Perish* para realizar a pesquisa através do *Google Scholar* usando as palavras chaves “MIGRAINE AND (MINDFULNESS)” e limitando a data de publicação para os anos de 2020 e 2021. Dentre os diversos artigos encontrados foram escolhidos aqueles que mais se encaixavam com o tema deste resumo.** O tratamento farmacológico da cefaleia do tipo migrânea se divide em duas vertentes, sendo o tratamento agudo para as crises e o tratamento profilático para evitar as crises e melhorar a qualidade de vida do paciente. Além dos tratamentos medicamentosos existem os tratamentos não medicamentosos, que incluem as mudanças do estilo de vida, que denotam grande mudança no padrão da cefaleia. Entre esses tratamentos estão inclusos a prática de atividade física, a mudança de hábitos alimentares (diminuindo ou excluindo alimentos que possam desencadear a dor), a boa higiene do sono e as técnicas de relaxamento. *Wells et al.* publicou um estudo em dezembro de 2020 comparando grupos de meditação *mindfulness* e educação de dor de cabeça, obtendo um resultado que demonstrou que nenhum método é melhor, pois ambos ajudaram na redução da

¹ Acadêmica da turma 4 do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros. E-mail: gi_c@outlook.com

² Acadêmico da turma 1 do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros

³ Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

frequência da enxaqueca de formas similares. Entretanto evidenciou que a meditação *mindfulness* foi capaz de melhorar a qualidade de vida, a quantidade de dor, a frequência das dores e a depressão causadas pela cefaleia, quando praticado por pelo menos 8 semanas de forma diária. Além da prática de *mindfulness*, outras práticas, que ajudam a controlar a quantidade de estresse, estão associadas com a melhora do quadro de migrânea, como a prática de ioga, acupuntura, aromaterapia e musicoterapia. Dessa forma é possível relacionar que a intensidade e a incapacidade estão proporcionalmente relacionadas com o nível de estresse experimentado pelo paciente. Por isso, para o paciente que apresenta o diagnóstico de migrânea, a melhor opção para o tratamento é a associação de tratamentos farmacológicos profiláticos, para estabilização de neurotransmissores, com tratamentos alternativos, para controle dos níveis de estresse.

Palavras-chave: Migrânea. Cefaleia. Tratamento alternativo. *Mindfulness*.