



programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt
🌐 www.apifarma.pt/tratardemim
📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

VENCEDOR



Tratar de Mim é um programa de literacia em saúde desenvolvido pela APIFARMA - Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica, em parceria com a ANF - Associação Nacional das Farmácias, a DGS - Direcção-Geral da Saúde, o INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed para a consciencialização da população portuguesa para a importância da utilização responsável e segura dos medicamentos não sujeitos a receita médica para o alívio e tratamento dos sintomas de saúde de menor gravidade.

MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS
A RECEITA MÉDICA
PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

Dor de Cabeça ou cefaleia

Tipos de Dores de Cabeça:

A dor de cabeça ou cefaleia é um dos problemas de saúde mais frequentes. A cefaleia mais comum é a de **tensão**. Mas também existem a cefaleia em **salvas** e a **enxaqueca**.

8 em cada 10 pessoas sofrem, ocasionalmente, de **cefaleias de tensão**, enquanto 1 a 2 pessoas em cada 10 sofrem de **enxaquecas**.

A **cefaleia de tensão** é a mais comum e afecta sobretudo as mulheres. Aparece geralmente como uma dor difusa, de intensidade leve a moderada e, muitas vezes, é descrita como uma sensação de pressão que afecta ambos os lados da cabeça. Pode ser provocada por situações de *stress*, tensão física ou psicológica.

Principais sintomas:

- Sensação de ter a cabeça enfiada num capacete apertado ou num torno que se aperta gradualmente;
- Dor tipo "moinha" (não pulsátil) em ambos os lados da cabeça;
- Dor que irradia à zona posterior do pescoço, aos ombros e costas;
- Dor que pode ser acompanhada de outros sintomas, tais como náuseas e tonturas.
- Normalmente não é agravada por actividade física de rotina, como caminhar ou subir escadas.

Duração da dor:

- Algumas horas, mas é frequente durar vários dias;
- Se forem ocasionais são consideradas dores de cabeça de tensão pontuais;
- Se forem diárias, e se ocorrerem mais do que 15 dias por mês, por um período superior a seis meses, são consideradas crónicas.



programa
**TRATAR
DE MIM**

A **cefaleia em salvas** é rara, afecta sobretudo os homens, e as suas causas são desconhecidas. Surgem, normalmente, na forma de ataques que ocorrem em vagas, em determinadas épocas do ano (mais frequentes na Primavera e no Outono), e podem desaparecer durante meses ou até anos.

Principais sintomas:

- Dor penetrante e intolerável;
- Afecta um só lado da testa (localização unilateral), ou num só globo ocular e que irradia para o maxilar superior;
- Os sintomas são semelhantes aos de alergia: olhos vermelhos e lacrimejantes, pupilas contraídas e nariz a pingar;

Duração da dor:

- As crises duram entre 15 minutos e hora e meia e surgem várias vezes ao dia.

O que pode fazer para prevenir:

50% dos casos parecem ser despoletados pelo consumo de álcool, mas na sua origem podem estar também o tabaco, a luz forte e a altitude elevada.

A **enxaqueca** é uma dor de cabeça latejante, de intensidade moderada a grave, que geralmente afecta um só lado da cabeça e impede a realização da actividade diária normal. A enxaqueca pode ser provocada pela ingestão de certos alimentos, *stress*, fome, cansaço e, nas mulheres, pode ainda agravar-se durante o período menstrual.

Principais sintomas:

- Dor pulsátil, moderada ou intensa;
- Normalmente apenas afecta um dos lados da cabeça;
- Impede a actividade quotidiana;
- Associada a sintomas como náuseas, vómitos, sensibilidade à luz e ao ruído;
- Pode ser antecedida pela denominada 'aura', geralmente caracterizada por perturbações visuais, sensoriais e /ou da fala.

Duração da dor:

- As crises podem durar desde 4 horas até 3 dias.





programa
**TRATAR
DE MIM**

O que posso esperar que aconteça?



Apesar de não serem graves, as dores de cabeça podem afectar gravemente a rotina diária. A maioria das dores de cabeça passa por si só, muitas vezes em menos de 24 horas. Porém há ainda dores de cabeça que podem estar associadas a outras patologias (ex.: traumatismos, sinusite, hipertensão, glaucoma, etc.), apenas possíveis de identificar através de consulta médica.

O que posso fazer para ficar melhor - agora e no futuro?

Medidas gerais:

- **Estilo de vida:** tente dormir o suficiente e aproveite todas as oportunidades para descansar. Tente manter a mesma rotina, mesmo durante os fins-de-semana e férias. Faça uma alimentação equilibrada e não salte refeições. Evite ainda determinados alimentos (ex.: queijo, chocolate, cafeína e álcool em excesso). Não fume.
- **Pratique** regularmente exercício físico ou faça caminhadas.
- **Controle o stress** através de exercícios de relaxamento muscular, yoga e meditação.
- **Beba** pelo menos 6 a 8 copos de água por dia.
- **Faça um registo / diário da cefaleia:** registe neste diário todos os dados úteis para o ajudar, a si, ao seu médico e ao seu farmacêutico, se necessário, a prevenir e a tratar crises futuras. Neste diário pode registar:
 - Os momentos em que a dor começou e terminou;
 - A intensidade (fraca, moderada ou forte); a localização (têmporas ou nuca, superficial ou profunda, de um dos lados, em ambos os lados ou alternada);
 - O tipo de dor (“martelante”, latejante, pulsátil, aguda, penetrante);
 - Os sintomas associados (náuseas, vómitos, tonturas, perturbações visuais, sensibilidade ao ruído ou à luz);
 - Possíveis factores que a desencadearam;
 - Nome e dosagem dos medicamentos que tomou e efeito da medicação, classificando de muito bom a não satisfaz.





programa
**TRATAR
DE MIM**



Opções de tratamento:

Os analgésicos não sujeitos a receita médica são os medicamentos mais usados, como primeira opção, no alívio da dor ligeira a moderada associada às cefaleias de tensão e às enxaquecas e devem ser tomados aos primeiros sintomas (exs.: o ácido acetilsalicílico, o ibuprofeno e o paracetamol). No entanto, o consumo excessivo e exagerado destes medicamentos pode, por si só, conduzir ao aparecimento de cefaleias.

- Para a dor mais intensa, geralmente associada à enxaqueca e cefaleia em salvas, existem medicamentos sujeitos a receita médica específicos para tratar e prevenir os sintomas.

Consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto ao modo de utilizar os medicamentos.

Quando devo consultar o médico?

- Se as cefaleias se tornarem mais intensas e frequentes;
- Se vomita sem qualquer motivo aparente, se tem febres altas, uma rigidez no pescoço ou se se sentir sonolento(a);
- Se os seus olhos se mantiverem muito desconfortáveis ao olhar para uma luz brilhante ou se sentir outros sintomas oculares estranhos, tais como manchas repentinas;
- Se tiver dores musculares, dor ao mastigar, couro cabeludo sensível ou se sentir mal;
- Se a cefaleia aparece após uma lesão na cabeça;
- Se a cefaleia o impede de dormir;
- Se a cefaleia se agrava quando tosse, quando faz algum esforço, quando se dobra ou se deita, ou quando se ri;
- Se se tratar de uma cefaleia súbita e de forte intensidade;
- Se se tratar de uma cefaleia resistente à medicação que normalmente faz.



Referências bibliográficas:

- Classificação Internacional de Cefaleias, 3ª Ed, 2014 - Tradução Portuguesa de International Classification of Headache Disorders, ICHD-3.
- Antunes C., Dor de cabeça. Farmácia Técnica, 2005; 1: 5-8.
- Materiais informativos Self Care Forum (<http://www.selfcareforum.org/fact-sheets/>).



programa
**TRATAR
DE MIM**

Diário da Enxaqueca

Informação Pessoal

Nome			
Morada			
Telefone/Telemóvel			
Nome do Médico			
Morada			
Telefone			
Contacto no Caso de Acidente			
Medicação			
Nome		Dosagem	
Motivo			

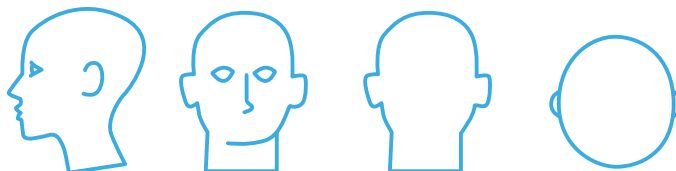
Diário da Dor de Cabeça

Início	(data)	(hora)
Fim	(data)	(hora)

INTENSIDADE

Início	ligeira		moderada		grave/insuportável		
Fim	ligeira		moderada		grave/insuportável		

LOCALIZAÇÃO



OUTROS SINTOMAS

<input type="checkbox"/>	Náusea
<input type="checkbox"/>	Vómito
<input type="checkbox"/>	Perturbações na visão
<input type="checkbox"/>	Sensibilidade ao ruído
<input type="checkbox"/>	Sensibilidade à luz





programa
**TRATAR
DE MIM**



Conserve sempre os seus medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças, e verifique regularmente os prazos de validade.

Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos e guarde-os sempre junto do medicamento respectivo.

Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora do prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

Em caso de dúvida sobre sintomas ou diagnóstico consulte o seu médico.

Para mais informações sobre os medicamentos não sujeitos a receita médica aconselhe-se com o seu farmacêutico.

Este folheto está disponível em www.apifarma.pt/tratardemim.

Para mais informações contacte a linha saúde 24: 808 24 24 24

🏠 Rua Pêro da Covilhã, 22,
1400-297 Lisboa Portugal

☎ T. 21 300 50 80

✉ tratardemim@apifarma.pt

🌐 www.apifarma.pt/tratardemim

📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

POSSÍVEIS FATORES DESENCADEANTES

<input type="checkbox"/>	Stress
<input type="checkbox"/>	Problemas (ex.: trabalho, afetivos)
<input type="checkbox"/>	Excesso de trabalho
<input type="checkbox"/>	Insónias, sono irregular
<input type="checkbox"/>	Cansaço físico
<input type="checkbox"/>	Postura incorrecta
<input type="checkbox"/>	Fim-de-semana, férias
<input type="checkbox"/>	Menstruação
<input type="checkbox"/>	Tabagismo
<input type="checkbox"/>	Má alimentação
<input type="checkbox"/>	Fome
<input type="checkbox"/>	Outro

ALIMENTOS

<input type="checkbox"/>	Leite
<input type="checkbox"/>	Queijo
<input type="checkbox"/>	Citrinos
<input type="checkbox"/>	Álcool
<input type="checkbox"/>	Chocolate
<input type="checkbox"/>	Outro

QUE MEDICAMENTOS TOMOU?

Nome		
Data		hora
Efeitos		

