



Tratando e Educando a Migrânea

Lucas Miná Pinto¹, Laura Severo Sobral², Breno Lucas Bandeira de Góes³, Matheus Cardoso Alencar⁴, Idrys Henrique Leite Guedes⁵, Luis Henrique dos Santos Medeiros⁶, Willian Wallace Cunha Leite⁷, Luana Araújo Duarte⁸, Karolyne Vitória Siqueira Ferreira⁹, Edson Júnior Diniz¹⁰, Valeria Wanderley Pinto Brandão Marquis¹¹, Ednaldo Marques Bezerra Filho¹²

valeriabmarquis@gmail.com e ednaldofilho@gmail.com

Resumo: O projeto se desenvolveu a partir da pesquisa das melhores medidas de mudança de estilo de vida baseada em evidências para o tratamento e atenuação da migrânea. Através de reuniões internas, foi desenvolvido um material impresso para auxiliar na passagem das orientações, as quais todos os 10 integrantes estavam capacitados a apresentar à população. Isso resultou em uma melhora significativa do conhecimento e do tratamento da população alvo, além de um enriquecimento aos discentes participantes.

Palavras-chaves: Educação em Saúde, Migrânea, Mudança de Estilo de Vida.

1. Introdução

A migrânea, comumente conhecida como enxaqueca, é uma condição neurológica debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada por episódios de cefaleia intensa e recorrente, podendo ser acompanhados por uma diversidade de sintomas, incluindo náuseas, vômitos, sensibilidade à luz e ao som.

Embora as causas exatas da enxaqueca ainda não sejam totalmente elucidadas, fatores genéticos, hormonais, ambientais e desencadeadores específicos, como certos alimentos, estresse e mudanças no padrão de sono, são frequentemente associados ao seu surgimento.

As pessoas que sofrem de migrânea por muitas vezes enfrentam adversidades nas suas vidas diárias, incluindo impactos no ambiente de trabalho, nas relações interpessoais e na qualidade de vida geral.

O tratamento da migrânea pode envolver uma combinação de medicamentos para surto agudo de dor, como os triptanos, bem como os medicamentos preventivos para reduzir a frequência e a gravidade dos ataques, são exemplos: o topiramato, o propranolol e antidepressivos duais ou tricíclicos. Além disso, abordagens não farmacológicas, como a terapia comportamental, técnicas de relaxamento, exercícios físicos regulares e mudanças no estilo de vida, podem também desempenhar um papel importante no gerenciamento da doença.

Embora a enxaqueca possa ser uma condição desafiadora, é importante que aqueles que sofrem dela procurem apoio médico adequado para encontrar estratégias de manejo e melhorar sua qualidade de vida. Com o suporte adequado, muitas pessoas podem aprender a controlar e minimizar os impactos da

migrânea em suas vidas, possibilitando uma maior funcionalidade e bem-estar.

O projeto tem como objetivo difundir o conhecimento sobre a migrânea de forma ampla, bem como propor aos pacientes participantes um modo de vida associado não só à uma melhor adesão aos cuidados com a doença, bem como promover medidas de saúde para estes de modo integral.

Nesse sentido, considerando o impacto que a doença exerce sobre a rotina dos afetados, assim como a alta prevalência desta, entende-se que essa proposta de intervenção é válida. Além disso, o projeto também visa propor educação em saúde, tendo em vista que essa ferramenta, a partir da ampliação dos espaços de debate e do acesso à informação, permite contribuir para o desenvolvimento da autonomia, da emancipação e do compromisso dos pacientes com o respectivo cuidado à sua saúde, assim como o da sua família e comunidade.

As ações foram realizadas pelos alunos extensionistas ao abordar pacientes diagnosticados com migrânea durante os ambulatórios de especialistas em neurologia no Hospital Universitário Alcides Carneiro, nos atendimentos de atenção primária nas Unidades Básicas de Saúde Antônio Aurélio Ventura (Cinza) e Velame, bem como durante a espera dos pacientes para as consultas nas filas de atendimento.

2. Ilustrações



^{1,2,3,4,5,7,8,9,10} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹¹ Orientadora, Professora da Disciplina de Otorrinolaringologia, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹² Coordenador, Professor da Disciplina de Iniciação ao Exame Clínico, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

Figura 1 – Extensionista orientando pacientes sobre Migrânea na UBS Antônio Aurélio Ventura.



Figura 2 – Extensionista orientando pacientes sobre Migrânea na sala de espera do HUAC.



Figura 3 – Extensionista orientando pacientes sobre Migrânea na sala de espera do HUAC.



Figura 4 – Panfletos que foram entregues aos pacientes.



Figura 5 – Posts no Instagram @probex.migranea para orientar sobre a Migrânea nas redes sociais.

3. Metodologia

Foram iniciadas as atividades a partir de reuniões para planejamento das ações práticas e para capacitação dos extensionistas quanto aos tratamentos não medicamentosos da migrânea. Em um segundo momento, foram confeccionados panfletos educativos que seriam posteriormente distribuídos aos pacientes a fim de fornecer informações concisas sobre as particularidades da enxaqueca. Além disso, foi criada uma conta no Instagram (probex.migranea) que divulgou o trabalho feito e as informações sobre migrânea para a população em geral. As visitas aos ambulatórios de neurologia do HUAC e UBS Antônio Aurélio Ventura e Velame, iniciaram em julho e ocorreram mensalmente até dezembro. Os alunos distribuíram os materiais produzidos e questionaram os pacientes sobre suas histórias e sintomas, fornecendo orientações eficientes e individualizadas. Por fim, por meio de conversas empáticas, os alunos buscaram compreender o perfil do público-alvo, a fim de direcionar as ações de forma a beneficiar cada vez mais esses indivíduos.

4. Resultados e Discussões

O presente projeto beneficiou tanto a comunidade, que obteve novos conhecimentos para benefício próprio, tornando-se apta a manejar melhor a migrânea, quanto os estudantes envolvidos, que também puderam aprender e adquirir experiências com cada relato individualizado dos pacientes alvo do projeto. Com uma equipe de 10 estudantes participantes, foram realizadas visitas semanais ao longo da duração do projeto, estabelecendo uma comunicação direta entre pacientes, extensionistas e médicos, compartilhando conhecimentos e promovendo diálogos significativos para todas as partes envolvidas. Explicamos, para cada paciente, desde a definição da migrânea ao modo de

funcionamento de seu tratamento, bem como sinais de alarme relacionados que indicariam a procura por um serviço de urgência. Com isso, os pacientes se tornavam aptos a identificar a condição, a realizar o tratamento apropriado e a prevenir possíveis complicações, com a busca de atendimento e seguimento profissional adequados. Ademais, também eram dadas orientações acerca das implicações da migrânea no sono, da relação entre migrânea e atividade física, da interferência do álcool e da cafeína na migrânea e do que seria a migrânea menstrual, seus sintomas e tratamento, a depender do que cada um dos pacientes relatava que sua enxaqueca estivesse relacionada. Assim, eles se tornavam capazes de manejar de maneira mais satisfatória fatores que estivessem relacionados a sua cefaleia, para atenuar a frequência e intensidade de sua ocorrência e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida do paciente. Arelado a isso, mudanças de estilo de vida também foram reforçadas e incentivadas, de modo a impactar positivamente no dia-a-dia dos pacientes. Todas as informações e orientações foram pautadas no que consta na literatura, sendo possível aplicar, na prática ambulatorial do HUAC e nas Unidades Básicas de Saúde de Campina-Grande, a medicina baseada em evidências. A disseminação de informações através de panfletos elucidativos atingiu o público presente nos ambulatórios, enquanto a divulgação ativa do projeto nas redes sociais ampliou sua visibilidade, beneficiando ainda mais pessoas. Com isso, a comunidade foi positivamente impactada ao receber um tratamento mais humanizado para a enxaqueca, o que contribuiu para melhorar o bem-estar dos pacientes. Enquanto isso, os estudantes envolvidos no projeto adquiriram valiosa experiência clínica e de contato direto com os pacientes, enriquecendo significativamente sua formação acadêmica e profissional.

5. Conclusões

Considerando as realizações feitas, em relação a atividades colaborativas, de levar informações relevantes de uma doença que acomete muitos pacientes e das percepções dos extensionistas, como também do público-alvo, fica claro adesão relevante e positiva do programa “Probex Tratando e Educando a Migrânea”. Com isso, é nítido que as ações pelo Instagram feitas mensalmente foram demasiadamente importantes para orientar e educar tanto pacientes como estudantes e profissionais da saúde. As salas de esperas feitas no Hospital Universitário Alcides Carneiro foram de grande importância não só para os pacientes com consultas para a especialidade de neurologia, mas também para os pacientes em geral, que foram abordados e orientados de maneira empática sobre um assunto tão relevante, que muitas vezes já foi negligenciado. Portanto, fica claro que projetos de extensão que efetivam instruir e melhorar a qualidade de vida dos paciente com enxaqueca por meio da educação e acolhimento são de grande importância, uma vez que tem o potencial de atuar na qualidade de vida dos pacientes e impactar não só na relação de

médico-paciente, sendo relevante para de Medicina e a sociedade.

6. Referências

- 1- XV ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UFCG: Ações de Extensão no Enfrentamento ao Coronavírus – COVID19. Campina Grande, PB: EDUFCG, 2021-2022. Anual. Disponível em: <https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite/issue/view/5>. Acesso em: 1 dez. 2022.
- 2- Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) The International Classification of Headache Disorders. 3rd edition. Cephalalgia 2018; 38: 1–211.
- 3- GBD 2016 Neurology Collaborators. Global, regional, and national burden of neurological disorders, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Neurol. 2019 May;18(5):459-480. doi: 10.1016/S1474-4422(18)30499-X. Epub 2019 Mar 14. PMID: 30879893; PMCID: PMC6459001.
- 4- Burch RC, Buse DC, Lipton RB. Migraine: Epidemiology, Burden, and Comorbidity. Neurol Clin. 2019 Nov;37(4):631-649. doi: 10.1016/j.ncl.2019.06.001. Epub 2019 Aug 27. PMID: 31563224.
- 5- Seng EK, Martin PR, Houle TT. Lifestyle factors and migraine. Lancet Neurol. 2022 Oct;21(10):911-921. doi: 10.1016/S1474-4422(22)00211-3. PMID: 36115363.
- 6- NACAZUME, Jéssica. Tratamento e profilaxia de enxaqueca no Brasil: cenário atual e novas perspectivas. 2019. Disponível em: https://repositorio.usp.br/directbitstream/0cf7d42a-add6-4312-afaa-3ac74b9e58e6/3053_494.pdf. Acesso em: 02 abr. 2023.
- 7- BURCH, R. C.; BUSE, D. C.; LIPTON, R. B. Migraine: Epidemiology, Burden, and Comorbidity. Neurologic Clinics W.B. Saunders, , 1 nov. 2019.
- 8- SUN-EDELSTEIN, C.; MAUSKOP, A. Foods and Supplements in the Management of Migraine Headaches. The Clinical Journal of Pain, v. 25, n. 5, p. 446–452, jun. 2009.
- 9- BARBER, M.; PACE, A. Exercise and Migraine Prevention: a Review of the Literature. Current Pain and Headache Reports, v. 24, n. 8, p. 39, 11 ago. 2020.
- 10- DUAN, S. et al. Association between sleep quality, migraine and migraine burden. Frontiers in Neurology, v. 13, 26 ago. 2022.
- 11- MARTIN, P. R. Stress and Primary Headache: Review of the Research and Clinical Management. Current Pain and Headache Reports, v. 20, n. 7, p. 45, 23 jul. 2016.
- 12- SEMINOWICZ, D. A. et al. Enhanced mindfulness-based stress reduction in episodic migraine: A randomized clinical trial with magnetic resonance imaging outcomes. Pain, v. 161, n. 8, p. 1837–1846, 1 ago. 2020.
- 13- SENG, E. K.; MARTIN, P. R.; HOULE, T. T. Lifestyle factors and migraine. The Lancet Neurology, v. 21, n. 10, p. 911–921, out. 2022.

Agradecimentos

Aos preceptores do HUAC-UFCG e das Unidades Básicas de Saúde, serviços que possibilitaram a execução da presente iniciativa de intervenção social, pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades, com o objetivo comum de promover a saúde da população.
À UFCG pela concessão de bolsas por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.