

GUILHERME BALDIVIA

# NEUROBOOK

*Dor de Cabeça*



Versão **POCKET**

GUIA DEFINITIVO PARA CONTROLE DA  
**DOR DE CABEÇA**

1ª EDIÇÃO/2026

## Sumário

Introdução .....	3
O Que é Enxaqueca Crônica?.....	3
Definição Simples.....	4
Mecanismos Básicos.....	4
Diagnóstico e <i>Red Flags</i> .....	5
Diferencial: Enxaqueca vs. Outras Dores de Cabeça.....	5
Principais Fatores Agravantes .....	6
Tratamentos Essenciais: Do Agudo ao Preventivo.....	7
Medicamentos Agudos: Para Aliviar a Crise.....	8
Medicamentos Preventivos: Para Reduzir a Frequência.....	8
Por Que o Tratamento Pode Falhar? Top 3 Razões.....	9
Quando procurar ajuda?.....	9
Ferramentas Práticas.....	10
Diário de Enxaqueca Simplificado .....	10
Perguntas Frequentes .....	10
Conclusão e Próximos Passos.....	11
Sobre o Autor.....	11
Referências Bibliográficas.....	11

## Introdução

Você não está sozinho(a) na luta contra a enxaqueca crônica. Milhões de pessoas sofrem com essa condição neurológica que vai muito além de uma “simples dor de cabeça”. É uma doença complexa, mas que pode ser controlada.

Este guia pocket foi criado para empoderar você. Com ele, você terá acesso rápido a informações essenciais e ferramentas práticas para entender melhor sua condição e, o mais importante, agir para reduzir a frequência e a intensidade das suas crises.

Estudos da Sociedade Internacional de Cefaleia mostram que, ao compreender e gerenciar sua enxaqueca, você pode reduzir suas crises em até 50% com ações simples e tratamentos adequados.

Aqui, você encontrará conhecimento rápido, dicas diárias e motivos para otimismo. Sua qualidade de vida pode e vai melhorar.

## O Que é Enxaqueca Crônica?



A enxaqueca crônica é uma condição neurológica caracterizada por dores de cabeça frequentes e intensas.

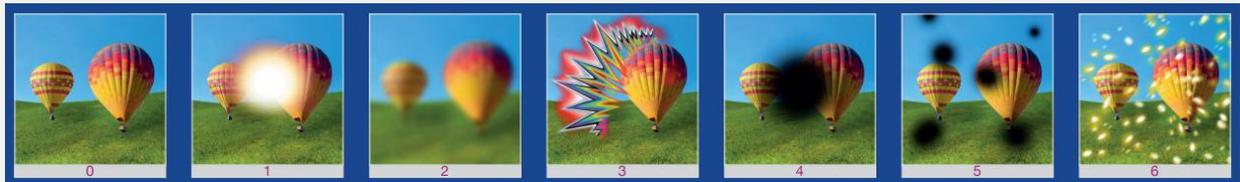
A enxaqueca é considerada crônica quando a pessoa tem dor de cabeça em 15 ou mais dias por mês, acontece por 3 meses ou mais, no último ano. É uma forma mais grave da doença e exige um tratamento mais específico e contínuo.

## Definição Simples

Imagine uma dor de cabeça que:

- É moderada a intensa com duração de 4-72 horas.
- Geralmente é pulsátil (latejante).
- Pode ser unilateral (em um lado da cabeça), mas também bilateral.
- Piora com atividades físicas rotineiras.
- Vem acompanhada de náuseas, vômitos, sensibilidade à luz (fotofobia) e/ou sensibilidade ao som (fonofobia).

Algumas pessoas também experimentam a “aura” antes da dor, que são sintomas visuais (pontos brilhantes, linhas em zigue-zague) ou sensoriais (formigamento e alteração na comunicação).



FONTE: <https://ihs-headache.org/wp-content/uploads/2024/09/Visual-aura-table-A3-Landscape-rv.pdf> (acessado em agosto/2025)

## Mecanismos Básicos

A enxaqueca não é “coisa da sua cabeça”, mas sim um distúrbio do cérebro. Ela envolve:

- **Sensibilização Central:** Com crises frequentes, o cérebro se torna mais sensível à dor, e estímulos que antes não causavam dor passam a causá-la.
- **CGRP (Peptídeo Relacionado ao Gene da Calcitonina):** Uma substância liberada no cérebro durante as crises, que desempenha um papel crucial na transmissão da dor da enxaqueca.
- **Nervo Trigêmeo:** Este nervo é a principal via de dor da cabeça e face. Sua ativação excessiva está ligada às crises de enxaqueca.

## Diagnóstico e Red Flags

O diagnóstico da enxaqueca crônica é feito principalmente pela sua história clínica e um exame neurológico detalhado. Não há um exame de imagem para diagnosticar a enxaqueca.

### Quando buscar uma imagem (ressonância/tomografia)

**Apenas quando há “Red Flags” (sinais de alerta) que sugerem outra condição, como:**

- Dor de cabeça súbita e muito intensa (“a pior dor da sua vida”).
- Dor de cabeça acompanhada de febre, rigidez de nuca.
- Alterações neurológicas (fraqueza em um lado do corpo, dificuldade para falar, convulsões).
- Mudança no padrão da dor de cabeça em alguém com mais de 50 anos.

## Diferencial: Enxaqueca vs. Outras Dores de Cabeça

É importante diferenciar a enxaqueca de outras dores de cabeça comuns:

Enxaqueca Crônica	Cefaleia Tensional	Cefaleia por Uso Excessivo de Medicação
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Características:</b> Pulsátil, moderada a intensa, unilateral ou bilateral.</li><li>• <b>Sintomas Associados:</b> Náuseas, vômitos, fotofobia, fonofobia</li><li>• <b>Piora com:</b> Atividade física.</li><li>• <b>Frequência:</b> 15+ dias/mês.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Características:</b> Pressão ou aperto, leve a moderada, bilateral.</li><li>• <b>Sintomas Associados:</b> Geralmente sem náuseas, fotofobia ou fonofobia.</li><li>• <b>Piora com:</b> Estresse, mas não atividade física.</li><li>• <b>Frequência:</b> Variável.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Características:</b> Dor diária ou quase diária, geralmente tipo tensional ou enxaqueca.</li><li>• <b>Sintomas Associados:</b> Pode ter sintomas de enxaqueca.</li><li>• <b>Causa:</b> Uso excessivo de analgésicos (10-15 dias/mês, dependendo do tipo).</li><li>• <b>Frequência:</b> Quase diária.</li></ul>

## Principais Fatores Agravantes

Identificar e gerenciar **gatilhos** é um dos passos mais importantes para controlar a enxaqueca. Muitos fatores podem desencadear ou piorar uma crise.

### Top 5 Gatilhos Comuns

1. **Estresse e Ansiedade:** São os gatilhos mais frequentes. A tensão emocional pode iniciar ou intensificar uma crise.
2. **Sono Irregular:** Tanto dormir pouco quanto dormir demais podem ser gatilhos. A regularidade é chave.
3. **Desidratação e Cafeína Excessiva/Abstinência:** A falta de água ou o consumo exagerado (ou a retirada abrupta) de cafeína são grandes vilões.
4. **Alterações Hormonais (em Mulheres):** Flutuações hormonais durante o ciclo menstrual, gravidez ou menopausa são gatilhos poderosos.
5. **Cefaleia por Uso Excessivo de Medicação:** O uso frequente de analgésicos (mais de 2-3 vezes por semana) pode causar mais dor de cabeça.

### Como Identificar Seus Desencadeantes

#### Faça uma autoavaliação rápida

- Você se sente frequentemente estressado(a) ou ansioso(a)?
- Seu padrão de sono é irregular (dorme pouco ou demais, horários variados)?
- Você bebe menos de 2 litros de água por dia?
- Você consome muita cafeína ou para de repente?
- Você usa analgésicos para dor de cabeça mais de 2-3 vezes por semana?
- Suas crises pioram em períodos específicos do seu ciclo menstrual?

## Dicas Imediatas para Gerenciar Desencadeantes

- **Hidrate-se:** Beba pelo menos 2 litros de água por dia.
- **Sono Regular:** Tente dormir de 7 a 9 horas por noite, em horários consistentes, mesmo nos fins de semana.
- **Gerencie o Estresse:** Pratique técnicas de relaxamento.
- **Evite o Uso Excessivo de Analgésicos:** Converse com seu médico sobre a frequência segura para seus medicamentos.

**Evidência:** Estudos mostram que gerenciar desencadeantes pode reduzir a frequência das crises em até 30%. (Baseado em diretrizes da IHS - International Headache Society).

## Tratamentos Essenciais: Do Agudo ao Preventivo

O tratamento da enxaqueca crônica é complexo, devemos combinar mudanças no estilo de vida, terapias complementares e medicamentos. O **objetivo é reduzir a frequência e a intensidade das crises**, melhorando sua qualidade de vida. Infelizmente **não há tratamento curativo** ou que ocorra a suspensão total da dor e sim o melhor controle.

## Estilo de Vida: A Base do Tratamento

Estas são as pedras angulares para o controle da enxaqueca:

- **Rotina Alimentar Regular:** Evite pular refeições. Mantenha horários fixos para comer.
- **Exercício Físico Moderado:** Caminhe 30 minutos por dia, 3 a 5 vezes por semana.
- **Gerenciamento do Estresse:** Técnicas como *mindfulness*, yoga, meditação ou terapia cognitivo-comportamental (TCC) são cruciais.

- **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ajuda a mudar padrões de pensamento e comportamento que podem agravar a dor e o estresse.
- **Evite Álcool e Cafeína em Excesso:** Podem ser gatilhos para muitos.

### Medicamentos Agudos: Para Aliviar a Crise

Use-os com moderação para evitar a Cefaleia por Uso Excessivo de Medicação. Esse grupo de medicações **devem ser utilizada no início da dor.**

- **Analgésicos Comuns:** Paracetamol, dipirona.
- **Anti-inflamatórios Não Esteroides (AINEs):** Ibuprofeno, naproxeno.
- **Triptanos:** Sumatriptano, zolmitriptano.

### Medicamentos Preventivos: Para Reduzir a Frequência

Estes são usados diariamente para diminuir o número de crises e sua intensidade.

- **Betabloqueadores, Fármacos anticrise, antidepressivos;**
- **Anticorpos Monoclonais Anti-CGRP;**
- **Toxina Botulínica (Botox®):** Aprovado pela ANVISA para enxaqueca crônica.
  - ✓ **Protocolo PREEMPT:** Consiste em 31 a 39 injeções aplicadas em pontos específicos da cabeça e pescoço a cada 3 meses.
  - ✓ **Efeito:** Geralmente, os resultados começam a ser percebidos após o 2º ou 3º ciclo de aplicação.
  - ✓ **Benefício:** Estudos mostram que o Botox® pode reduzir os dias de dor de cabeça em 8 a 9 dias por mês em pacientes com enxaqueca crônica.

Confira no YouTube no meu Canal sobre **Botox®**:

[https://youtu.be/f\\_EISmzSMlk?si=Emb2wdF\\_d-oZYUFq](https://youtu.be/f_EISmzSMlk?si=Emb2wdF_d-oZYUFq)



## Por Que o Tratamento Pode Falhar? Top 3 Razões

1. **Diagnóstico Incompleto ou Incorreto:** Não identificar a enxaqueca crônica ou suas comorbidades.
2. **Adesão Baixa ao Tratamento:** Não seguir as orientações médicas ou interromper o uso de preventivos cedo demais.
3. **Ignorar o Estilo de Vida:** Focar apenas em medicamentos e negligenciar a importância da rotina, sono e estresse.

## Quando procurar ajuda?

Procure atendimento médico de emergência ou seu neurologista se a dor de cabeça apresentar as seguintes características:



- **Dor de cabeça súbita e muito forte.**
- **Dor de cabeça acompanhada de outros sintomas:** Febre, rigidez no pescoço, confusão mental, convulsões, fraqueza em um lado do corpo, dificuldade para falar ou enxergar.
- **Dor de cabeça após um trauma na cabeça.**
- **Mudança no padrão da sua dor de cabeça usual**
- **Dor de cabeça nova após os 50 anos de idade.**
- **Dor de cabeça que piora progressivamente.**

## Ferramentas Práticas

### Diário de Enxaqueca Simplificado

O diário é uma ferramenta poderosa para você e seu médico. Ele ajuda a identificar padrões, gatilhos e a eficácia dos tratamentos. Preencha por pelo menos 1 semana e leve ao seu médico. **Faça o Download em:** [www.drquilhermebaldivia.com.br/linhadecuidado](http://www.drquilhermebaldivia.com.br/linhadecuidado)

### Perguntas Frequentes



#### **1. A enxaqueca crônica tem cura?**

*Não há uma “cura” definitiva, mas sim um controle eficaz. O objetivo é reduzir a frequência e intensidade das crises para que você tenha uma vida plena e com qualidade.*

#### **2. O que fazer durante uma crise aguda?**

*Tome seu medicamento agudo (analgésico, AINE ou triptano) o mais cedo possível. Procure um ambiente escuro e silencioso para repousar.*

#### **3. Quanto tempo leva para um tratamento preventivo fazer efeito?**

*Geralmente, os tratamentos preventivos levam de 4 a 8 semanas para mostrar resultados. É fundamental ter paciência e persistir, seguindo as orientações do seu médico.*

#### **4. Quando devo procurar uma emergência por causa da dor de cabeça?**

*Procure uma emergência se a dor for a “pior da sua vida”, surgir de repente, for acompanhada de febre, rigidez de nuca, convulsões, fraqueza em um lado do corpo, dificuldade para falar ou alterações visuais súbitas.*

## Conclusão e Próximos Passos

Parabéns por dar o primeiro passo para o controle da sua enxaqueca crônica! **Você agora tem as ferramentas e o conhecimento** para reduzir suas crises e reconquistar sua qualidade de vida. Lembre-se: a informação é poder, e a ação é a chave para a mudança.

Como neurologista, tive o privilégio de ver inúmeros pacientes transformarem suas vidas ao entenderem e tratarem sua enxaqueca de forma proativa. Você também pode alcançar esse controle.

## Sobre o Autor



Médico Neurologista formado pelo **Hospital Israelita Albert Einstein** (CRM-SP 197053 RQE 98601) e possui *fellowship* em **Distúrbios do Movimento e Aplicação de Toxina Botulínica Terapêutica** pelo IAMSPE. É membro titular da Associação Brasileira de Neurologia (ABN) e especialista pela ABN.

[www.drguilhermebaldivia.com.br](http://www.drguilhermebaldivia.com.br)

Redes Sociais: @drguilhermebaldivia

[Instagram](#), [YouTube](#), [Facebook](#)

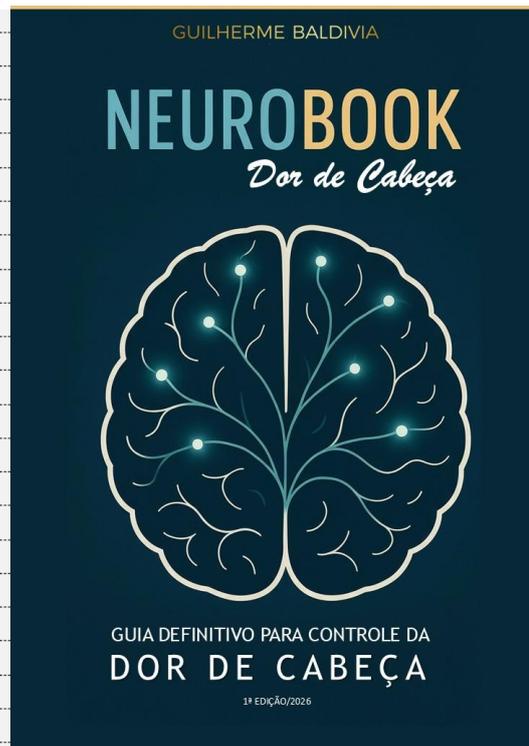
## Referências Bibliográficas

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS). International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia. 2018;38(1):1-211.
2. Viana M, Hougaard A, Tronvik E, Winnberg IG, Ambrosini A, Perrotta A, Do TP, Al-Karagholi MA, Fominykh M, Sihabdeen S, Gobbi C, Zecca C. Visual migraine aura iconography: a multicentre, cross-sectional study of individuals with migraine with aura. Cephalalgia. 2024;44(2):1-10.
3. Do TP, Remmers A, Schytz HW, Schankin C, Nelson S, Obermann M, et al. Red and orange flags for secondary headaches in clinical practice: SNNOOP10 list. Neurology. 2019;92(3):134-144.
4. Estudos PREEMPT (Phase 3 Research Evaluating Migraine Prophylaxis Therapy).
5. Imagens criadas por IA.

Você agora **já domina muito sobre Enxaqueca**, mas já pensou **se apoderar ainda mais** sobre este assunto ?. Além de um **e-book** super completo você terá acesso a vídeos gravados pelo Dr. Guilherme Baldivia.

Confira sobre o que você irá dominar:

Introdução: Uma Nova Abordagem Para Sua Dor.....	
Decifrando a Dor - Você Tem Enxaqueca?.....	
Quando a Enxaqueca se Torna Crônica.....	
Mecanismos da Enxaqueca Crônica.....	
O Diagnóstico: Por Que é Tão Importante?.....	
Fatores que Podem Piorar a Enxaqueca.....	
Pilares do Tratamento: Além dos Remédios.....	
Mudanças no Estilo de Vida.....	
Terapias Complementares.....	
Entendendo Seus Remédios: Tratamento Agudo e Preventivo.....	
Medicações para Aliviar a Crise (Tratamento Agudo).....	
Medicações para Prevenir Crises (Tratamento Preventivo).....	
Atenção à Cefaleia por Uso Excessivo de Medicação.....	
Toxina Botulínica (Botox®) para Enxaqueca Crônica: Uma Opção Eficaz.....	
Por Que o Tratamento da Enxaqueca Falha - Entenda as 5 Razões Principais.....	
Próximos Passos.....	
Mensagem final do Autor.....	
Perguntas Frequentes.....	
Sobre o Autor.....	
ANEXO.....	
Diário da Enxaqueca: Seu Aliado no Tratamento.....	
Referências Bibliográficas.....	



**Adquira o livro completo + Vídeos de empoderamento em**  
[www.drquilhermebaldivia.com.br/linhadecuidado](http://www.drquilhermebaldivia.com.br/linhadecuidado)