

VAMOS FALAR SOBRE AS SUAS CRISES DE ENXAQUECA?

Se a enxaqueca está constantemente na sua mente e se preocupa com o impacto que tem na sua vida, saiba que não está sozinho(o). Tomar a iniciativa de começar uma nova conversa com o seu médico é um excelente primeiro passo para tentar melhorar o controlo das suas crises de enxaqueca.

É possível que já tenha tido muitas conversas com o seu médico durante o processo de tentativa e erro na procura

do tratamento ideal. Mas devido às complexidades da enxaqueca, encontrar uma solução para todos os problemas que a enxaqueca causa pode ser um desafio.

Ao utilizar este guia, pode conduzir uma conversa orientada sobre a forma como as crises de enxaqueca afetam a sua vida e trabalhar para um melhor controlo das crises de enxaqueca.

Responda às perguntas abaixo e mostre o guia preenchido ao seu médico

Em média, quantos dias por mês costuma sofrer de crises de enxaqueca?

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10+

Que sintomas apresenta antes de uma crise?



cansaço



náuseas



sensibilidade à luz



sensibilidade ao som



problemas gastrointestinais



aura

Descreva quaisquer sintomas adicionais

Qual é a gravidade de uma crise de enxaqueca típica? Normalmente, quanto tempo dura uma crise?

Gravidade

Ligeira (muito pouco dolorosa)
 Moderada (dolorosa)
 Grave (muito dolorosa)

Duração

<4 horas
 4-6 horas
 6-8 horas
 12-24 horas
 1 dia
 2 dias
 3+ dias

Existem alguns estímulos específicos que, por norma, conduzem a uma crise de enxaqueca?



álcool



cafeína



produtos lácteos



falta de sono



luz



sons



stress



clima

Indique eventuais estímulos adicionais

Como previne e/ou reage às crises de enxaqueca?

Com que frequência evita ou atrasa a toma dos seus medicamentos para as crises de enxaqueca?

Nunca
 Algumas vezes
 Frequentemente
 Sempre

Indique as razões que a(o) levam a evitar ou a atrasar o tratamento

As crises de enxaqueca podem afetar a sua vida diária

O impacto das crises de enxaqueca na sua vida quotidiana é mais do que apenas os sintomas que sente durante uma crise.

Considere as perguntas abaixo e fale com o seu médico sobre o impacto das crises de enxaqueca no seu dia-a-dia.

Os seus tratamentos e estratégias para controlar as crises de enxaqueca perturbam a sua vida diária?
(ex.: transportar vários medicamentos, isolar-se durante uma crise, efeitos secundários, etc.)



Explique sucintamente de que forma os seus tratamentos/estratégias perturbam a sua vida diária

Com que frequência tem de tomar decisões difíceis para evitar o despoletar de uma crise de enxaqueca?
(ex.: não ingerir certos alimentos ou bebidas, evitar ambientes ruidosos, faltar a eventos sociais, etc.)



Explique sucintamente de que forma o evitar os estímulos impacta a sua vida

Com que frequência falta ao trabalho ou a eventos sociais devido a crises de enxaqueca?



Explique sucintamente de que forma a falta ao trabalho ou a eventos sociais está a afetar a sua vida

Com que frequência se sente ineficaz no trabalho ou incapaz de desfrutar da sua vida pessoal devido a crises de enxaqueca?



Explique sucintamente de que forma o sentir-se ineficaz no trabalho ou incapaz de desfrutar da sua vida pessoal a(o) afeta

(continuação)

Sente-se satisfeito com as suas atuais estratégias de controlo das crises de enxaqueca?



Acrescente notas
adicionais aqui

Sente-se confiante em relação aos tratamentos e às estratégias de prevenção das crises de enxaqueca utilizadas?



Acrescente notas
adicionais aqui

**TRABALHE COM O SEU
MÉDICO PARA MELHORAR
O CONTROLO DAS SUAS
CRISES DE ENXAQUECA**

Depois de completar este guia, leve-o consigo para a sua próxima consulta e fale sobre ele com o seu médico.

FALE COM O SEU MÉDICO