

S de STRESS



O **stress** e a **ansiedade** estão relacionados com a **enxaqueca**.¹ Está demonstrado que a aplicação de técnicas de controlo comportamental, pode ajudar a **reduzir o stress** e a melhorar a condição associada à **enxaqueca**.¹

Conheça algumas técnicas que podem ser benéficas na redução do **stress** ²

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Além de melhorar a condição associada à **enxaqueca**, também demonstra ter um impacto positivo na depressão e ansiedade. Os resultados são evidentes **após 5 semanas de tratamento**.¹

MINDFULNESS OU ATENÇÃO PLENA

Ter consciência dos pensamentos, sentimentos e sensações no momento presente, melhora a intensidade e a frequência da **dor de cabeça**, a incapacidade, a autonomia e a qualidade de vida.

BIOFEEDBACK

Utiliza técnicas comportamentais combinadas com medidas fisiológicas autonómicas (eletromiografia, temperatura, sensores de suor) e tem-se mostrado eficaz no tratamento da **enxaqueca**.¹

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Incluem técnicas como **relaxamento muscular progressivo e respiração profunda**.¹

Existem ferramentas virtuais, como as Apps **Headspace** e **Calm**, que sugerem algumas **técnicas de relaxamento, exercícios de mindfulness, meditação e técnicas de respiração**.

No entanto, é recomendado que consulte sempre um profissional para este aconselhamento. A confiança na sua equipa médica, também é essencial para reduzir a ansiedade.¹

Referências:

- 1 Stubberud A, Buse DC, Kristoffersen ES, Linde M, Tronvik E. Is there a causal relationship between stress and migraine? Current evidence and implications for management. J Headache Pain. Dec 20 2021;22(1):155.
- 2 Robblee J, Stirling AJ. SEEDS for success: Lifestyle management in migraine. Cleve Clin J Med. Nov 2019;86(11):741-749.