



ESTILO DE VIDA E A MANIFESTAÇÃO CLÍNICA DA MIGRÂNEA

GIULIA ELOAH DE PÁDUA RIBEIRO

Introdução: A migrânea acomete 12 a 20% da população mundial e é considerada a 2ª maior causa de incapacitação dos indivíduos. Assim, considerando sua alta prevalência na sociedade, estudos correlacionam a migrânea ao estilo de vida do paciente, evidenciando a importância da identificação e modificação comportamental relacionada aos fatores de risco e desencadeantes da crise para prevenir ou diminuir os ataques e a intensidade da dor. **Objetivo:** Reconhecer os hábitos e estilo de vida que influenciam diretamente na sintomatologia da migrânea. **Materiais e métodos:** Foram utilizadas palavras-chave relacionadas à Migrânea, Fatores Desencadeantes e Estilo de vida, e suas respectivas variações e filtradas de acordo com as ferramentas de busca das plataformas Scielo - Brasil, PubMed, UpToDate e Google Acadêmico, com a seleção de 5 trabalhos para a realização do estudo. **Resultados:** Distúrbios do sono, como privação de sono, insônia ou dormir em excesso, estão fortemente relacionados às crises de migrânea, de modo que a má qualidade de sono piora o padrão de dor, assim como indivíduos mais hidratados (2 litros de água por dia) possuem um padrão de dor mais leve e menos incapacitante. Ainda por essa perspectiva, a realização regular, à longo prazo, de atividades físicas reduz a gravidade da migrânea, especialmente a associação de um exercício de força e resistência com uma atividade aeróbica. No mais, situações estressantes aumentam o risco de ataques de migrânea, além de serem consideradas fatores desencadeantes. Por fim, pacientes com problemas de sobrepeso, obesidade abdominal, dieta desbalanceada e sedentarismo possuem crises mais numerosas e intensas, e quando há perda de peso ocorre diminuição significativa da gravidade da migrânea. **Conclusão:** Essa pesquisa aponta que a adoção de hábitos saudáveis pode reduzir os efeitos gerados pela migrânea. No mais, evidencia-se a importância da continuação de estudos relacionados ao tema exposto, bem como sua disseminação, a fim de que a migrânea seja menos incapacitante ao indivíduo acometido e que a importância do cuidado com a rotina para reduzir os impactos da manifestação clínica da doença seja de conhecimento geral.

Palavras-chave: **MIGRÂNEA; ESTILO DE VIDA; TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO; FATORES DESENCADEANTES; OBESIDADE**