



O POTENCIAL TERAPÊUTICO DO GENGIBRE NO MANEJO DA ENXAQUECA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

JÉSSICA EMANUELE ALVES DA SILVA; CARLOS ACAIT ALVES DOS ANJOS; LEANDRO DE ALBUQUERQUE MEDEIROS; MARIA MICHELLE SILVA DE ARAÚJO; MARIANNA DE OLIVEIRA PORTELA

Introdução: A enxaqueca é uma cefaleia primária, com origem genética complexa e causas multifatoriais, que provoca episódios recorrentes de dor de cabeça intensa, geralmente unilateral, acompanhados de sintomas como náusea, vômito e hipersensibilidade a estímulos sensoriais. Esses episódios comprometem a qualidade de vida, afetando a produtividade dos indivíduos. Diante do crescente interesse por tratamentos naturais e da busca por alternativas eficazes, o gengibre (*Zingiber officinale*) tem sido estudado por seu potencial terapêutico no manejo da enxaqueca. Com compostos ativos como fenólicos, terpenos e polissacarídeos, o gengibre possui propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e antieméticas, apresentando efeitos comparáveis aos dos anti-inflamatórios não esteroidais, mas com menor risco de efeitos colaterais. **Objetivo:** Este estudo visa revisar a eficácia e a segurança do gengibre no tratamento da enxaqueca. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão narrativa com a seleção de artigos obtidos nas bases de dados Medline/PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde e Google Acadêmico, utilizando os descritores “Zingiber officinale” e “Migraine”. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados ou revisões integrativas/sistemáticas publicadas em português ou inglês, que abordassem diretamente a eficácia do gengibre na enxaqueca. **Resultados:** O gengibre demonstrou ser eficaz no tratamento agudo da enxaqueca, com significativa redução da dor em até 2 horas, além de aliviar náuseas e vômitos. Comparado aos anti-inflamatórios não esteroidais, o gengibre teve a vantagem de não provocar efeitos adversos comuns a esses medicamentos, como problemas gastrointestinais. A abordagem com gengibre apresentou boa tolerabilidade, com baixo índice de efeitos colaterais e taxas reduzidas de abandono. Esses achados sugerem que o gengibre é uma opção terapêutica natural promissora no manejo da enxaqueca, especialmente para pacientes que buscam alternativas com menos efeitos adversos. **Conclusão:** O gengibre se mostra uma alternativa eficaz e segura no tratamento agudo da enxaqueca, aliviando dor, náusea e vômito, com boa tolerabilidade e poucos efeitos colaterais. Embora não seja eficaz para terapia profilática, seu uso pode ser considerado uma abordagem complementar valiosa para a melhoria da qualidade de vida de pacientes com enxaqueca.

Palavras-chave: **FITOTERAPIA; CEFALEIA; TRATAMENTO; ALTERNATIVAS; ANALGÉSICO**