



## ENXAQUECAS E SUAS PROFILAXIAS: UM ESTUDO SOBRE ABORDAGENS TERAPÊUTICAS

LARRUBIA LAIANA SILVA DA CRUZ LIMA

**Introdução:** A enxaqueca é um distúrbio neurológico crônico, caracterizado por crises de dor de cabeça pulsátil, frequentemente acompanhadas de náuseas, vômitos e sensibilidade à luz e ao som. A condição afeta cerca de 15% da população mundial e está entre as principais causas de incapacidade, impactando severamente a qualidade de vida dos pacientes. A gestão eficaz dessa doença exige estratégias preventivas para reduzir a frequência e a intensidade das crises. **Objetivos:** Este estudo tem como objetivo revisar as abordagens profiláticas disponíveis para o tratamento da enxaqueca, analisando tanto os tratamentos farmacológicos quanto as alternativas não farmacológicas. O intuito é proporcionar uma visão abrangente das opções que visam reduzir as crises e melhorar o bem-estar dos pacientes. **Metodologia:** A pesquisa é uma revisão bibliográfica, com análise de artigos publicados nas últimas duas décadas, obtidos de bases de dados científicas como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram selecionados estudos que abordam o tratamento profilático da enxaqueca em adultos, com exclusão de estudos focados em cefaleias secundárias. **Resultados:** A profilaxia da enxaqueca envolve duas principais abordagens: farmacológicas e não farmacológicas. Tratamentos farmacológicos: Betabloqueadores (ex. propranolol e metoprolol) ajudam a controlar a excitabilidade neuronal. Antidepressivos tricíclicos (ex. amitriptilina) atuam na modulação de neurotransmissores no cérebro. Anticonvulsivantes (ex. topiramato e ácido valproico) estabilizam a atividade elétrica cerebral. Anticorpos monoclonais (ex. erenumabe e fremanezumabe) bloqueiam o CGRP, prevenindo crises mais intensas. Terapias não farmacológicas: Terapia cognitivo-comportamental (TCC) ajuda a lidar com os fatores emocionais relacionados às crises. Biofeedback e acupuntura contribuem para a redução da tensão muscular. Mudanças no estilo de vida, como uma alimentação equilibrada, controle do estresse e melhoria na qualidade do sono, são fundamentais para a prevenção. **Conclusão:** A profilaxia da enxaqueca é crucial para reduzir a frequência das crises e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. As opções farmacológicas têm mostrado bons resultados, e as terapias não farmacológicas podem servir como alternativas eficazes, especialmente quando combinadas. Uma abordagem integrada que considere tratamentos médicos e mudanças no estilo de vida é essencial para o controle adequado da doença.

Palavras-chave: **ENXAQUECA; PROFILAXIA; PREVENÇÃO**