

## UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA

Nas deslocações essenciais a espaços fechados como supermercados e lojas:

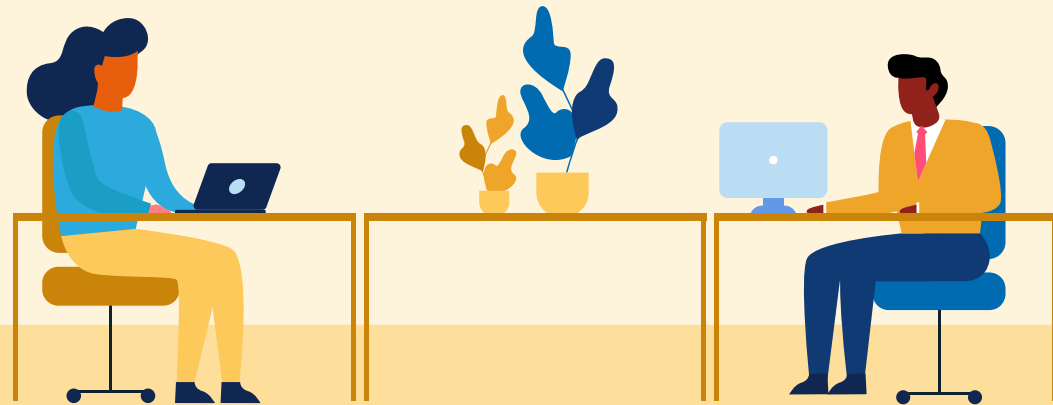


- Prepare uma lista do que pretende comprar e faça as compras de forma rápida de modo a utilizar a máscara o menor tempo possível;

Dê preferência à utilização de espaços abertos e com distanciamento social.



Não necessita de utilizar máscara onde está sozinho como o carro ou uma sala. No entanto, tenha em consideração as regras implementadas no local em questão.



Se a utilização de máscara agravou as suas crises, contacte a sua entidade patronal e avaliem em conjunto uma possível solução para evitar o agravamento das suas crises, como por exemplo permanecer em teletrabalho, caso seja possível.

- Se for suscetível a crises de enxaqueca ou cefaleias, limite o número de horas consecutivas que utiliza a máscara, optando por fazer uma pausa a cada hora para retirar a máscara e respirar profundamente, em local arejado e com distanciamento social.
- Se desenvolve cefaleias de tensão com a utilização de máscaras ou viseira, limite o número de horas que necessita de os utilizar e procure máscaras ou viseiras que exerçam menos pressão na cabeça ou orelhas.



A utilização de máscara pode não ser obrigatória se tiver uma declaração médica que comprove a impossibilidade de utilização da máscara devido ao agravamento da sua doença.<sup>1</sup> No entanto, a não utilização de máscara poderá aumentar o risco de infeção por COVID19. Caso necessite contacte o seu médico para avaliar esta possibilidade.

## CONTROLAR AS CRISES

Em caso de agravamento da intensidade ou frequência das crises com o regresso à nova normalidade, procurar a possibilidade de contacto com o médico por quem é acompanhado.



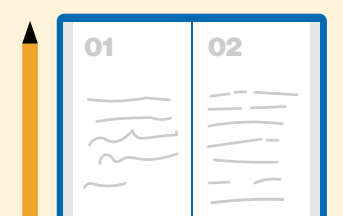
Durante a crise:

- Descansar em ambiente sossegado.
- Colocar compressas frias nas têmporas e região frontal da cabeça.
- Tomar duche de água quente.
- Fazer massagens nos ombros, pescoço e têmporas.

Evitar o abuso de medicação aguda.



Manter um diário de crises.

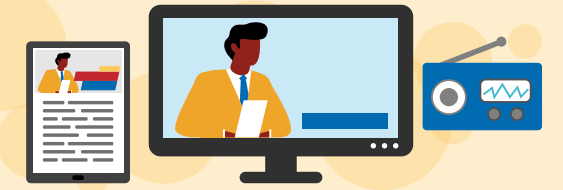


## CONTROLO DE ANSIEDADE E STRESS



Adotar atividades diárias de relaxamento, como prática de yoga ou exercícios de relaxamento.

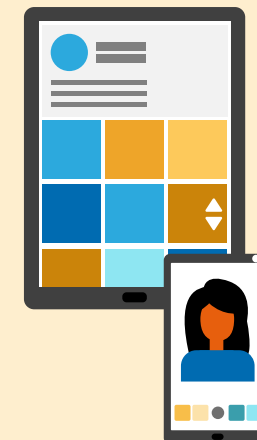
Controlar a quantidade de notícias que ouve por dia.



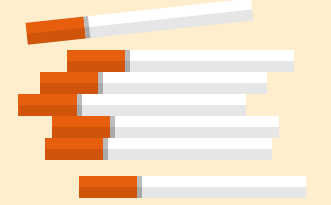
## LAZER



Conversar regularmente com familiares e amigos, mantendo o distanciamento social.

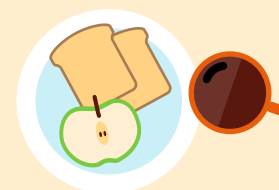


Limitar o tempo de utilização de ecrãs.

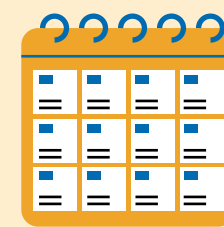


Evitar o aumento do consumo de bebidas alcoólicas e o tabaco com o regresso à nova normalidade, potenciais desencadeadores de crises.

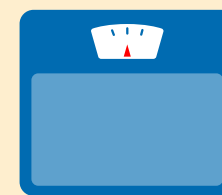
## NUTRIÇÃO



Evitar longos períodos de jejum, não saltar refeições (especialmente o pequeno almoço) e manter sempre a hidratação.



Planear semanalmente refeições equilibradas e saudáveis, sem alimentos que já identificou como desencadeadores de crises.



Fazer gestão do peso - as flutuações de peso trazem variações metabólicas que podem ser desencadeadoras de enxaquecas ou cefaleias.

## CONSULTAS E MEDICAÇÃO

Retomar o agendamento normal das consultas com o seu médico, recorrendo a teleconsultas quando necessário.



Manter o tratamento em curso tal como foi receitado até nova consulta.



Assegurar que tem em casa medicação suficiente para 1 mês.



### Referências

1. <http://www.cefaleias-spc.com/wp-content/uploads/2020/04/Conselhos-aos-doentes.pdf>
2. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/06/01/covid-19-uso-de-mascaras>
3. Newman, L., Dodick, D. Unmasking the Myths and Misconceptions About Face Masks. American Migraine Foundation (2020)

Em colaboração com