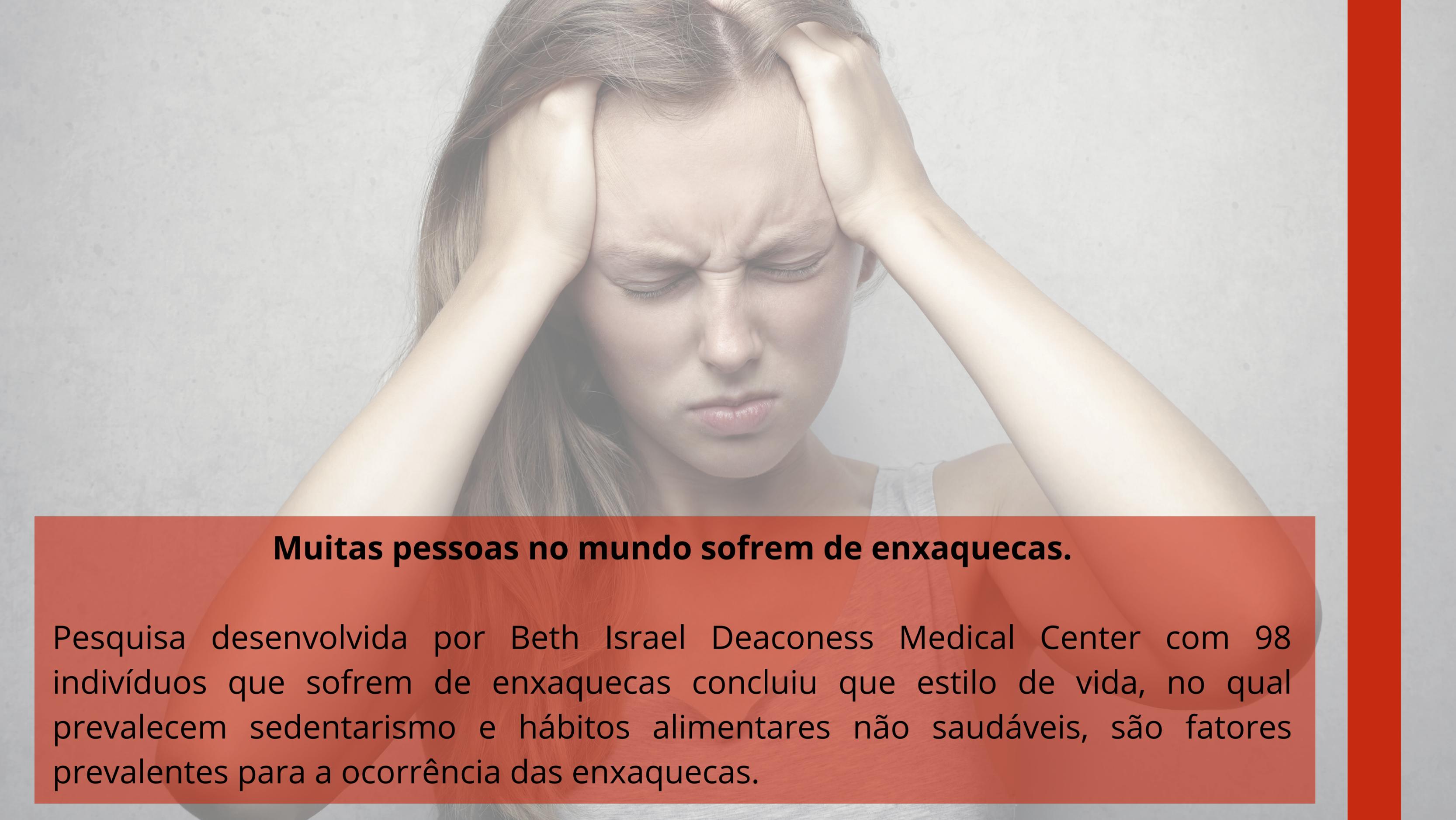


A man with a beard, wearing a dark sweater and blue jeans, is sitting on a brown leather sofa. He is looking upwards and to the right, with his right hand resting against his face in a thoughtful or distressed pose. The background is a dark, textured wall. The overall mood is contemplative or somber.

ENXAQUECA



Muitas pessoas no mundo sofrem de enxaquecas.

Pesquisa desenvolvida por Beth Israel Deaconess Medical Center com 98 indivíduos que sofrem de enxaquecas concluiu que estilo de vida, no qual prevalecem sedentarismo e hábitos alimentares não saudáveis, são fatores prevalentes para a ocorrência das enxaquecas.

SÃO SINTOMAS DA ENXAQUECA:

Dor de cabeça moderada a forte, sensibilidade a luz, sensibilidade ao som, sensibilidade ao movimento, alterações visuais (como manchas e pontos luminosos no campo visual), sensação de formigamento ou dormência em partes do corpo ou no corpo todo e, ainda, algumas pessoas podem ter náuseas ou vômitos.



Sono de má qualidade, alterações hormonais, estresse, medicações e diversos tipos de alimentos (como gordurosos, processados/embutidos, bebidas alcoólicas, café em excesso e refrigerantes) podem ser responsáveis por crises de enxaqueca.

Em média, crises de enxaqueca podem iniciar após o terceiro copo de café do dia, principalmente nas pessoas com sensibilidade a cafeína (há exame para diagnosticar se uma pessoa tem ou não sensibilidade à cafeína). Logo, combinação de privação de sono e xícaras de café pode ser um gatilho importante para crise de enxaqueca.

FALE COM A CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br