



# Desenvolvimento de e-book para auto-manejo da migrânea

Diogo Nabhan Silveira, Gabriel Sussumu Sakurai, Renato Rodrigues de Freitas Soares, João de Oliveira Silva, Aline Vitali da Silva, Regina Célia Poli-Frederico, Valéria Aparecida Bello  
PUCPR Londrina

### Introdução

A Migrânea é um tipo de cefaleia primária que afeta muito a qualidade de vida dos pacientes. Com uma fisiopatologia complexa e forte influência genética, possui tratamento agudo e profilático com diversas opções disponíveis – e um futuro promissor de novas drogas, bem como forte influência de hábitos de vida, que incluem atividades físicas e qualidade de sono. A educação dos pacientes tem sido cada dia mais valorizada e é muito importante porque proporciona maiores conhecimentos sobre a condição e estimula o acompanhamento médico adequado, já que se trata de uma doença de alta prevalência e notório impacto pessoal, econômico e social.

### Objetivos

Desenvolver ferramenta que promova a compreensão da enxaqueca e a auto-gestão do tratamento pelo paciente através da educação acerca de sua doença.

### Material e Métodos

Foi desenvolvido um e-book voltado para pacientes com Migrânea, disponibilizado gratuitamente no site [www.naoedrama.com.br](http://www.naoedrama.com.br). As informações obtidas para a elaboração do mesmo foram trabalhadas para serem abordadas de forma simplificada, para a compreensão por leigos. Após a leitura, os indivíduos foram convidados a responder avaliação sobre o conteúdo, por meio da ferramenta Google Forms, com ciência e aceite do TCLE.

### Resultados

Dentre mais de 1000 indivíduos que fizeram o download do arquivo, 66 responderam ao questionário, dos quais 55 afirmaram apresentar cefaleia frequentemente. Desse total, 89,1% pretendem mudar algumas atitudes ou tratamentos após a leitura do conteúdo, principalmente hábitos de vida, que são muito ligados à prevenção da doença. A média de idade foi de 33 anos, com níveis de escolaridade altos: 95,5% dos participantes têm ensino médio completo. Os conteúdos foram considerados de fácil compreensão por 100% dos participantes e com informações novas por 89,4% deles.

### Conclusões

A utilização de novas ferramentas tecnológicas, como o e-book, se provou como uma opção extremamente viável para a educação do paciente, já que houve considerável número de downloads do arquivo, ampla aprovação dos participantes da pesquisa e altos níveis de compreensão das informações. A principal vantagem desse método foi a capacidade de influenciar os pacientes a buscarem melhorias em seu estilo de vida. De acordo com os resultados obtidos, o e-book gerou um impacto muito positivo para o auto-manejo da Migrânea: cerca de 9 em cada 10 pacientes com cefaleia afirmaram que pretendem mudar algumas atitudes após a leitura do mesmo.

**Palavras-chave:** E-book. Migrânea. Enxaqueca. Cefaleia. Educação do paciente.

**Agência Financiadora:** Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Parecer 3.029.972 do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUCPR.