Cefaleia Cervicogênica

A cefaleia cervicogênica é uma **dor de cabeça que vem do pescoço** e é sentida na cabeça. Costuma começar na nuca ou na parte de trás da cabeça e pode se espalhar para a testa, a têmpora ou o olho. **É benigna — não é sinal de doença grave.**

O que é a Cefaleia Cervicogênica

Dor que nasce no pescoço e vai para a cabeça — geralmente começa na nuca ou na região cervical e se irradia para a cabeça. Pode ser de um lado só, de intensidade variável, e piora com movimentos ou posturas do pescoço

Postura e uso prolongado de tela são gatilhos comuns — ficar muito tempo curvado olhando para o celular ou computador sobrecarrega as estruturas do pescoço e pode desencadear ou piorar as crises de dor de cabeça

É benigna e tratável — não indica doença grave. Com fisioterapia, exercícios regulares e cuidados com a postura, a maioria das pessoas consegue reduzir bastante a frequência e a intensidade das crises

O que Ajuda no Dia a Dia

Faça os exercícios orientados pela equipe. Os exercícios de fortalecimento e alongamento do pescoço são o tratamento principal. Realize-os conforme a orientação recebida — a regularidade é fundamental para o resultado

Cuide da postura e faça pausas. Evite ficar muito tempo na mesma posição — celular, computador ou qualquer atividade que force o pescoço. Levante, alongue e ajuste a postura regularmente ao longo do dia

Use calor local para aliviar. Uma compressa morna aplicada no pescoço por cerca de 15 minutos ajuda a relaxar a musculatura e aliviar a dor. Pode ser usada sempre que sentir necessidade

Evite usar analgésico com muita frequência. O remédio pode ajudar nas crises, mas o uso excessivo pode piorar a situação e gerar mais dor de cabeça. Use com moderação e siga a orientação médica

Quando Procurar Atendimento

- Dor de cabeça súbita e muito forte, ou após um trauma no pescoço
- Febre com rigidez na nuca
- Perda de força, alteração da fala ou da visão
- Dor que piora progressivamente ou muda de padrão
- Dor que não melhora com os cuidados orientados

Sobre o Tratamento

A fisioterapia é o tratamento principal da cefaleia cervicogênica. Os exercícios de fortalecimento e alongamento do pescoço, associados aos cuidados com a postura, costumam trazer melhora progressiva. O analgésico pode ser usado nas crises, mas **evite o uso frequente** — ele não trata a causa da dor e o excesso pode piorar o quadro.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Retorne à consulta se as crises não melhorarem ou se **piorarem a qualquer momento**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária