Dor de Cabeça por Uso Excessivo de Analgésicos

Quando a gente tem dor de cabeça com frequência e usa analgésico quase todos os dias, o próprio remédio pode passar a **manter a dor** — é a chamada dor de cabeça por uso excessivo de medicação. Ela costuma vir de uma **enxaqueca ou dor de cabeça tensional** que se tornou diária. Reduzir o analgésico é o caminho para melhorar.

O que é a Dor de Cabeça por Uso Excessivo

Dor de cabeça quase todos os dias, frequentemente ao acordar — acontece quando analgésicos são usados por mais de 10 a 15 dias por mês. O próprio remédio que alivia a dor passa a ser o que a mantém, criando um ciclo difícil de quebrar sem orientação

Surge a partir de uma enxaqueca ou dor de cabeça tensional que se tornou diária — qualquer analgésico usado com muita frequência pode causar esse problema: dipirona, paracetamol, ibuprofeno ou triptanos. Quanto mais dias de uso, maior o risco

O tratamento é possível e eficaz — o passo principal é reduzir ou parar o analgésico usado com frequência, conforme a orientação da equipe. A dor pode piorar no início, mas melhora com o tempo. A equipe vai te acompanhar nesse processo

O que Fazer no Dia a Dia

Reduza ou pare o analgésico que você usa com frequência, conforme a orientação da equipe. Esse é o passo mais importante para quebrar o ciclo. A equipe vai indicar a melhor forma de fazer isso com segurança, que pode ser de forma gradual ou abrupta dependendo do caso

Nos primeiros dias, até cerca de 2 semanas, a dor pode piorar antes de melhorar — é esperado. Não desista; esse período de piora é parte da melhora. A equipe vai te ajudar a atravessar esse momento com orientações e, se necessário, medicamentos de suporte

Anote em um caderninho (diário) os dias em que teve dor e os dias em que tomou remédio. Esse registro ajuda você e a equipe a entender o padrão da sua dor, acompanhar a evolução e ajustar o tratamento conforme necessário

Depois, use o analgésico só quando precisar e no máximo 10 a 15 dias por mês. Usar com moderação evita que o ciclo se repita. Avise a equipe se as dores voltarem a aumentar em frequência ou se tiver dificuldade em limitar o uso do remédio

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Dor de cabeça muito forte e de início súbito
- Febre com rigidez na nuca
- Fraqueza, formigamento, dificuldade para falar ou enxergar
- Dor que muda muito de padrão ou não melhora

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre o Tratamento

O passo central é reduzir ou suspender o analgésico usado com frequência, sempre com orientação da equipe. A piora inicial da dor nas primeiras semanas é esperada e faz parte do processo de melhora — não desista. Anotar os dias com dor e os dias de uso do remédio ajuda muito no acompanhamento. Após a melhora, use analgésicos com moderação: no máximo 10 a 15 dias por mês.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Avise a equipe se as dores voltarem a ser diárias, se tiver dificuldade em reduzir o analgésico ou se surgirem **sintomas novos a qualquer momento**.