Dor de Cabeça Tensional

A dor de cabeça do tipo tensional é a **mais comum de todas.** Costuma ser dos dois lados da cabeça, em aperto ou pressão (como uma "faixa apertada"), de intensidade leve a moderada, e não piora com esforço. **É benigna — não é sinal de doença grave.**

O que é a Dor de Cabeça Tensional

Dor bilateral em aperto ou pressão — sensação de "faixa apertada" nos dois lados da cabeça, de intensidade leve a moderada, que não piora com esforço físico e geralmente não vem acompanhada de náuseas ou vômitos

Gatilhos comuns — estresse, noites mal dormidas, ficar muito tempo sem comer e má postura são os principais fatores que desencadeiam as crises de dor de cabeça tensional

É benigna e tratável — não indica doença grave. Com as orientações corretas, a maioria das pessoas consegue reduzir a frequência e a intensidade das crises no dia a dia

O que Ajuda no Dia a Dia

Descubra e reduza os gatilhos. Preste atenção nos fatores que antecedem as crises — estresse, sono ruim, longos períodos sem comer. Pequenas mudanças de rotina podem reduzir bastante a frequência das dores

Faça pausas e cuide da postura. Se você passa muito tempo na mesma posição, levante, alongue o pescoço e os ombros e ajuste a postura no trabalho. Pequenas pausas regulares fazem grande diferença

Atividade física, relaxamento e bom sono. Técnicas de relaxamento, exercício físico regular e uma rotina de sono adequada ajudam a prevenir as crises e melhoram o bem-estar geral

Use o remédio com cautela nas crises. Um analgésico ou anti-inflamatório costuma resolver a dor. Mas atenção: **use no máximo 10 a 15 dias por mês** — o uso excessivo pode, ao contrário, provocar mais dor de cabeça

Quando Procurar Atendimento

- Dor de cabeça muito forte e de início súbito ("a pior da vida")
- Febre com rigidez na nuca
- Fraqueza, formigamento, dificuldade para falar ou enxergar
- Dor que muda de padrão ou com piora progressiva
- Dor que não melhora com os cuidados habituais

Sobre o Tratamento

Nas crises, um analgésico ou anti-inflamatório costuma resolver. Muito importante: **use o remédio no máximo 10 a 15 dias por mês** — usar analgésico com muita frequência pode provocar mais dor de cabeça. Quando as crises são muito frequentes, o médico pode indicar um **remédio diário para prevenir**, geralmente tomado à noite.

⚠️ **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