

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 07, 2021

Cãibras nas pernas: o que são?

As cãibras nas pernas geralmente não são graves e você pode não precisar de tratamento. Mas se as cãibras nas pernas são problemáticas e o impedem de dormir, existem tratamentos que você pode tentar.

O que são cãibras nas pernas?

Pessoas com cãibras nas pernas sentem uma dor repentina em uma ou nas duas pernas, geralmente à noite.

Isso acontece quando um músculo ou grupo de músculos de repente se contraí. Isso é chamado de espasmo muscular. A maioria das cãibras acontece nos músculos da panturrilha, mas você também pode ter cãibras na coxa ou no pé.

Cãibras nas pernas geralmente acontecem à noite ou quando você está descansando. As contrações musculares podem durar alguns segundos ou até 10 minutos.

O que mais pode causar dor nas pernas?

Cólicas não são a única causa de dor nas pernas. Você também pode sentir fortes dores na panturrilha após uma lesão ou se tiver um cisto de Baker que se rompe (um cisto de Baker é um nódulo de líquido que se forma atrás do joelho).

Se você tiver dores fortes nas pernas, durarem mais de 10 minutos e forem acompanhadas de vermelhidão, inchaço e febre, procure ajuda médica imediatamente. Pode ser um sinal de algo mais sério.

Por que eu tenho cãibras nas pernas?

Não sabemos muito sobre o que causa cãibras nas pernas ou por que certas pessoas as têm. A maioria das pessoas que têm essas dores nas pernas não está doente. Mas algumas coisas podem aumentar a probabilidade de você ter cólicas dolorosas, incluindo:

- Estar grávida
- ter 60 anos ou mais
- fazendo exercícios vigorosos

Cãibras nas pernas: o que são?

- fazer diálise (é quando uma máquina é usada para limpar seu sangue porque seus rins não estão funcionando corretamente)
- ter um desequilíbrio de alguns sais e minerais em seu corpo (isso é chamado de desequilíbrio eletrolítico)
- ter problemas com a circulação sanguínea ou ter varizes nas pernas (as varizes ocorrem quando as válvulas nas veias não funcionam adequadamente, fazendo com que o sangue se acumule nas veias)
- ter nervos danificados ou uma doença que afeta seus nervos, como doença do neurônio motor
- ter uma doença que afeta seus músculos, como a esclerose múltipla
- ter diabetes (cãibras nas pernas podem ocorrer se o açúcar no sangue ficar muito baixo, o que é chamado de episódio hipoglicêmico ou “hipoglicemia”).

Alguns medicamentos podem causar cãibras nas pernas como efeito colateral. Eles incluem:

- diuréticos
- nifedipino
- beta-agonistas
- corticosteróides (geralmente chamados apenas de esteróides)
- morfina
- cimetidina
- penicilamina
- estatinas
- lítio.

Quais são os sintomas das cãibras nas pernas?

Cãibras nas pernas geralmente acontecem à noite. Você provavelmente sentirá uma dor aguda que pode acordá-lo do sono. Isso acontece com mais frequência no músculo da panturrilha.

Aqui estão alguns dos sinais de cãibras nas pernas:

- O principal sintoma é a dor que surge repentinamente
- Você provavelmente sentirá o endurecimento dos músculos da panturrilha.
- A dor causada pelo aperto muscular (contração) pode durar apenas alguns segundos ou até 10 minutos
- Seu músculo pode ficar dolorido por até 24 horas depois
- Geralmente, apenas uma perna é afetada.

O que vai acontecer comigo?

Cãibras nas pernas podem ser irritantes ou atrapalhar seu sono. Mas não é provável que causem problemas sérios. Eles geralmente desaparecem repentinamente sozinhos.

Cãibras nas pernas: o que são?

Você pode sentir muita dor e continuar acordando à noite por causa de espasmos musculares repentinos em uma parte da perna, provavelmente na panturrilha. E você pode ter cólicas por várias semanas. Mas a maioria das pessoas descobre que as câibras nas pernas desaparecem repentinamente.

Se você tiver câibras nas pernas durante a gravidez, provavelmente descobrirá que elas são mais problemáticas mais tarde na gravidez, especialmente à noite. Mas você provavelmente deixará de ter câibras nas pernas assim que tiver seu bebê.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

