

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 07, 2021

Cãibras nas pernas: quais tratamentos funcionam?

Cãibras nas pernas são contrações musculares dolorosas (espasmos). Eles geralmente não são graves e você pode não precisar de tratamento. Mas se as cãibras nas pernas forem problemáticas ou impedirem você de dormir, existem tratamentos que você pode tentar.

Reunimos as melhores pesquisas sobre cãibras nas pernas e avaliamos as evidências sobre como tratá-las e preveni-las. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

Tratamento de curto prazo

A maneira mais simples de aliviar as cólicas a curto prazo é alongar suavemente os músculos afetados. Esfregar os músculos também pode ajudar. Se você puder, tente colocar todo o seu peso na perna dolorida por alguns minutos.

Analgésicos, sim ou não?

Embora tomar analgésicos como paracetamol ou ibuprofeno possa parecer uma boa maneira de tratar cãibras dolorosas nas pernas, esses medicamentos podem não ser benéficos para você. Isso ocorre porque o espasmo que causa a dor provavelmente terminará quando o analgésico começar a funcionar.

Prevenção de cãibras nas pernas

Você pode tomar medidas para evitar cólicas que continuam voltando. No entanto, as medidas que você tomará dependerão do que está causando suas cólicas. Pode envolver principalmente o tratamento da condição que está causando as cólicas.

Cãibras nas pernas de causa desconhecida

Não há muitas pesquisas boas sobre como evitar o retorno de cólicas com uma causa desconhecida.

Cãibras nas pernas: quais tratamentos funcionam?

Muitos tratamentos têm sido usados para tentar evitar esse tipo de cãibra. Pesquisas sugerem que o mais eficaz pode ser:

- um medicamento chamado naftidrofuril que às vezes é usado para tratar uma condição chamada doença arterial periférica
- suplementos do complexo de vitamina B
- um medicamento chamado diltiazem que é frequentemente usado para tratar a hipertensão arterial e um tipo de dor no coração chamada angina.

Você pode discutir com seu médico se algum desses tratamentos pode ser o certo para você.

Cãibras nas pernas causadas pelo exercício

Beber bastante líquido antes de se exercitar pode ajudar a evitar cãibras nas pernas.

Se você ainda tiver cãibras nas pernas após o exercício:

- descanse em uma sala que esteja em uma temperatura confortável e não abafada
- alongue suavemente os músculos afetados
- se sua urina estiver escura, beba uma bebida esportiva e coma um lanche salgado.

Se, após o exercício, você tiver cólicas muito fortes, sentir muita fraqueza e tontura e sentir muito calor ou muito frio, procure atendimento médico imediatamente.

Cãibras nas pernas associadas ao diabetes

Se você tem diabetes, pode ter cãibras nas pernas durante um episódio hipoglicêmico (ou “hipoglicemia”), em que o açúcar no sangue fica muito baixo. A maneira mais simples de tratar as cólicas é tratar a hipoglicemia, tomando uma bebida açucarada ou um lanche.

Um bom controle do açúcar no sangue pode ajudar a evitar mais hipopótamos e cãibras nas pernas. Isso pode significar ajustar sua dieta, evitar o álcool e conversar com seu médico para garantir que você esteja tomando os medicamentos certos para você.

Cãibras nas pernas durante a gravidez

Alterações no corpo durante a gravidez podem causar cãibras nas pernas. Geralmente, eles param após o nascimento.

Alguns médicos recomendam suplementos de sais de magnésio para prevenir cãibras nas pernas durante a gravidez. Mas doses elevadas podem causar diarreia. Suplementos de vitamina B também podem ajudar. No entanto, você não deve tomar medicamentos, vitaminas ou suplementos durante a gravidez, a menos que sejam recomendados pelo seu médico.

Cãibras nas pernas associadas à diálise

Algumas pessoas têm cãibras nas pernas quando fazem um tratamento chamado diálise. Este tratamento usa uma máquina para limpar o sangue se os rins não funcionarem adequadamente.

Cãibras nas pernas: quais tratamentos funcionam?

Existem tratamentos que podem ajudar a prevenir cólicas causadas pela diálise. Por exemplo, uma combinação de suplementos de vitamina E e vitamina C pode ajudar algumas pessoas.

Outro tratamento que pode ajudar é um medicamento chamado quinina. Mas esse medicamento pode ter efeitos colaterais graves, incluindo náuseas, dores de cabeça, tontura, diarreia, danos ao fígado e, às vezes, cegueira. Por esse motivo, em alguns países, incluindo os EUA, ele não é usado para câibras nas pernas ou é usado apenas como último recurso.

Cãibras nas pernas causadas por cirrose

A cirrose é um tipo de lesão hepática que geralmente é causada pelo consumo excessivo de álcool por muitos anos. Pode causar câibras nas pernas em algumas pessoas. Suplementos de sulfato de zinco ou vitamina E às vezes são recomendados para prevenção.

Cãibras nas pernas causadas por condições que afetam os músculos ou nervos

Condições como esclerose múltipla (EM) e doenças do neurônio motor podem causar câibras nas pernas.

Existem muitos medicamentos e suplementos que você pode experimentar para prevenir cólicas se tiver uma dessas condições, mas a pesquisa não deu uma imagem clara sobre o que funciona melhor. Os tratamentos possíveis incluem relaxantes musculares, medicamentos geralmente usados para epilepsia ou antidepressivos. Você pode conversar com seu médico sobre o que pode funcionar melhor para você.

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.

