

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 16, 2024

Cefaleia tensional

Muitas pessoas têm dores de cabeça de vez em quando, e as dores de cabeça do tipo tensional são as mais comuns.

Essas dores de cabeça geralmente causam dor leve a moderada. A maioria das pessoas pode se livrar delas tomando analgésicos de venda livre, como paracetamol ou ibuprofeno. Entretanto, se você tiver essas dores de cabeça com frequência, talvez precise de outros tratamentos.

O que são dores de cabeça do tipo tensional?

A cefaleia do tipo tensional é o tipo mais comum de cefaleia. Elas geralmente ocorrem quando você se sente estressado ou cansado. Alguns médicos acreditam que a dor é causada por tensão nos músculos do pescoço ou da cabeça. Mas as dores de cabeça do tipo tensional também podem ser causadas por outros fatores desencadeantes, por exemplo, consumo de cafeína, desidratação ou falta de alimentação regular.

Para a maioria das pessoas, essas dores de cabeça não ocorrem com frequência e são mais um incômodo do que um problema. No entanto, as dores de cabeça do tipo tensional podem se tornar um problema se você as tiver com frequência.

As dores de cabeça do tipo tensional podem durar de 30 minutos a vários dias.

Quais são os sintomas da cefaleia do tipo tensional?

A dor de cabeça do tipo tensional geralmente parece uma dor de cabeça comum. Algumas pessoas o descrevem como uma **faixa apertada** ao redor da cabeça. A dor geralmente não é latejante.

As dores de cabeça do tipo tensional são diferentes das enxaquecas. Por exemplo, ao contrário da enxaqueca, a cefaleia do tipo tensional não tende a piorar se você se movimentar ou causar náusea e vômito.

Quais tratamentos funcionam para a cefaleia do tipo tensional?

Muitas pessoas tomam **analgésicos** de venda livre para ajudar a aliviar a dor de cabeça do tipo tensional. Entre eles estão o paracetamol, o ibuprofeno e a aspirina. Outra opção é o naproxeno, mas ele só está disponível mediante receita médica.

Cefaleia tensional

Se isso não funcionar, o médico pode sugerir analgésicos que contenham cafeína. Os analgésicos que contêm cafeína podem ajudar a aliviar esses tipos de dores de cabeça em algumas pessoas.

Às vezes, tomar analgésicos mais do que algumas vezes por semana pode, na verdade, levar a mais dores de cabeça. Você pode ouvir que isso é chamado de **cefaleia de rebote**.

Portanto, é preciso ter cuidado com a frequência de uso desses medicamentos se você tiver dores de cabeça frequentes. Se você toma analgésicos regularmente, converse com seu médico para obter orientação.

Prevenção de dores de cabeça do tipo tensional

Mudanças de estilo de vida

Para tentar evitar dores de cabeça do tipo tensional, é importante identificar o que pode estar provocando essas dores. Você pode fazer isso mantendo um diário de dor de cabeça.

Isso pode ajudá-lo a identificar os fatores que desencadeiam seus sintomas, para que você possa tentar evitá-los.

Estresse e tensão mental são fatores desencadeantes comuns. Outros possíveis fatores desencadeantes incluem cafeína, fome ou uso de um computador por um longo período de tempo.

Se você tem dores de cabeça regularmente, há mudanças no estilo de vida que podem ajudar. Elas incluem:

- exercícios regulares
- Gerenciando seu estresse
- manter-se hidratado
- ter uma dieta saudável
- ter bons hábitos de sono.

Medicamentos para prevenir dores de cabeça

Se você tiver dores de cabeça do tipo tensional frequentes (ou seja, mais de 7 a 9 vezes por mês ou mais) e os analgésicos e as mudanças no estilo de vida não tiverem ajudado, seu médico poderá recomendar o uso de medicamentos prescritos para ajudar a preveni-las.

Os antidepressivos são um tipo de medicamento que seu médico pode sugerir. Eles podem ajudar a prevenir dores de cabeça e também a aliviar as dores de cabeça que você tiver.

Se você fizer esse tratamento, o médico começará com uma dose baixa e a aumentará gradualmente, se necessário

É provável que você precise tomar um antidepressivo por cerca de 3 a 6 meses. Após esse período, seu médico pode querer ver como você se sai sem o medicamento. Se as dores de cabeça voltarem, talvez seja necessário iniciar o tratamento novamente.

Cefaleia tensional

Os antidepressivos podem causar **efeitos colaterais**. Elas incluem:

- torpor
- xerostomia
- ganho de peso.

Converse com seu médico se estiver preocupado com algum efeito colateral do seu tratamento.

Os medicamentos chamados **relaxantes musculares** também podem ser experimentados para dores de cabeça do tipo tensional, mas há muito menos evidências de que eles funcionem. Portanto, seu médico só os sugerirá se outros tratamentos não tiverem ajudado.

Se a fonte de dor com suas dores de cabeça for muito específica, injeções locais de anestésico podem, às vezes, funcionar. Seu médico lhe dirá se é provável que você se beneficie desse tipo de tratamento.

Tratamento não medicamentoso para prevenir dores de cabeça

Há vários tratamentos não medicamentosos que você pode tentar para evitar dores de cabeça do tipo tensional.

A terapia cognitivo-comportamental é um tratamento falado que às vezes é usado para ajudar as pessoas a lidar com o estresse. Se suas dores de cabeça do tipo tensional são desencadeadas pelo estresse, essa terapia pode ajudar.

O treinamento de relaxamento e o biofeedback são tratamentos que ensinam a relaxar. Isso pode ajudar a aliviar qualquer tensão que esteja provocando suas dores de cabeça.

No biofeedback, você usa um dispositivo elétrico que informa o grau de tensão dos músculos. Quando você relaxa, recebe um sinal, como um bipe. Com o tempo, você aprende a relaxar sem o dispositivo.

Algumas pesquisas sugerem que um tratamento chamado **terapia da atenção plena** também pode ajudar. Isso geralmente envolve a combinação de meditação, consciência corporal e ioga para reduzir o estresse.

Outra opção de tratamento é a **massagem miofascial focada em pontos-gatilho**, que envolve a massagem de áreas do rosto ou do pescoço que parecem apertadas ou rígidas. Isso pode ajudar a aliviar a tensão.

Outras opções incluem **acupuntura, fisioterapia e manipulação da coluna vertebral**. No entanto, há menos pesquisas sobre se eles podem ajudar.

O que vai acontecer comigo?

As dores de cabeça do tipo tensional geralmente causam apenas dor leve a moderada. Mas, se ocorrerem com frequência, podem interferir em seu trabalho ou em sua vida social. Obter tratamento pode ajudar. Se estiver preocupado com a frequência ou a gravidade de suas dores de cabeça, converse com seu médico.

Cefaleia tensional

As dores de cabeça do tipo tensional tendem a ocorrer com menos frequência à medida que as pessoas envelhecem.

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.

