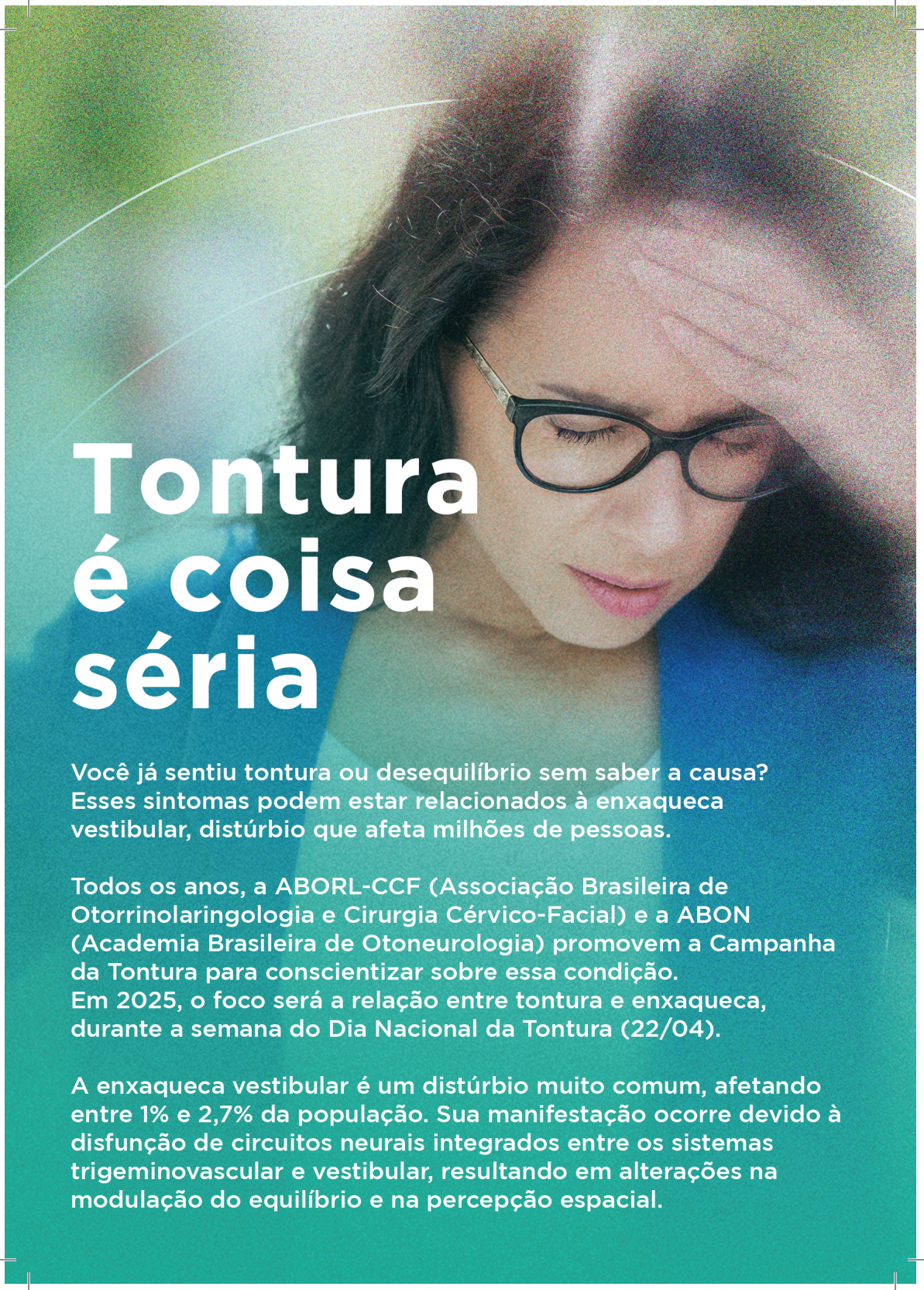

# Tontura é coisa séria

Você já sentiu tontura ou desequilíbrio sem saber a causa? Esses sintomas podem estar relacionados à enxaqueca vestibular, distúrbio que afeta milhões de pessoas.

Todos os anos, a ABORL-CCF (Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial) e a ABON (Academia Brasileira de Otoneurologia) promovem a Campanha da Tontura para conscientizar sobre essa condição.
Em 2025, o foco será a relação entre tontura e enxaqueca, durante a semana do Dia Nacional da Tontura (22/04).

A enxaqueca vestibular é um distúrbio muito comum, afetando entre 1% e 2,7% da população. Sua manifestação ocorre devido à disfunção de circuitos neurais integrados entre os sistemas trigeminovascular e vestibular, resultando em alterações na modulação do equilíbrio e na percepção espacial.

# 21 A 27 DE ABRIL
# SEMANA DA TONTURA

**TONTURA É COISA SÉRIA: SABIA QUE DOR DE CABEÇA PODE TER RELAÇÃO COM A TONTURA?**

ABORL

ACADEMIA BRASILEIRA DE OTONEUROLOGIA

## Mas o que é enxaqueca?

A enxaqueca, também chamada migrânea, é caracterizada por uma hipersensibilidade sensorial. Embora a dor de cabeça seja o sintoma mais comum, o paciente também pode apresentar tontura e outros sintomas.

Quando a dor de cabeça ocorre junto com a tontura, a condição é chamada de enxaqueca vestibular.

Seus principais sintomas são:

- Tonturas episódicas (com duração entre 5 minutos e 72 horas)
- Dores de cabeça.
- Sensibilidade excessiva à luz, ao som e a aromas.
- Aura visual.

## Como faço para controlar a enxaqueca vestibular?

Controlar a enxaqueca vestibular pode ser desafiador, mas com as estratégias certas, é possível minimizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Aqui estão algumas abordagens eficazes:

- **Identifique os desencadeantes:** Fatores como estresse, falta de sono, alimentos ou mudanças climáticas podem piorar as crises. Manter um diário de sintomas ajuda a identificar os gatilhos.
- **Tratamento Médico:** Consulte um especialista para tratamentos com medicamentos para dor e vertigem.
- **Reabilitação Vestibular:** Exercícios específicos podem melhorar o equilíbrio e reduzir os sintomas de tontura.

## Vamos falar sobre alguns mitos e verdades da enxaqueca vestibular?

**Mito 1:** Enxaqueca vestibular é apenas dor de cabeça.

**Verdade:** A enxaqueca vestibular vai além da dor de cabeça. Ela envolve sintomas como vertigem, desequilíbrio, sensação de tontura e até náuseas, que podem ocorrer com ou sem dor de cabeça.

**Mito 2:** Só pessoas com enxaqueca comum podem ter enxaqueca vestibular.

**Verdade:** Embora a enxaqueca vestibular possa ocorrer em pessoas com enxaqueca tradicional, ela também pode se desenvolver em quem nunca teve uma dor de cabeça intensa, sendo uma condição distinta.

**Mito 3:** Não há tratamento eficaz para a enxaqueca vestibular.

**Verdade:** Com o tratamento adequado, é possível controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Isso pode envolver medicamentos, reabilitação vestibular e mudanças no estilo de vida.

**Mito 4:** A enxaqueca vestibular afeta igualmente homens e mulheres.

**Verdade:** Estudos indicam que as mulheres têm maior predisposição para desenvolver enxaqueca vestibular, assim como outros tipos de enxaqueca. No entanto, homens também podem ser afetados pela condição.

## Cuide de sua saúde vestibular

A enxaqueca vestibular pode afetar diversos aspectos da sua vida, mas com o diagnóstico correto e o tratamento adequado, é possível controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Consultar um médico especialista é o primeiro passo para encontrar o alívio que você precisa. Não deixe que a tontura defina sua rotina – cuide de sua saúde e viva com mais equilíbrio!