Continue

Dor de cabeca so a noite

A dor de cabeça noturna afeta o descanso e a possibilidade de conciliar um sono reparador. E como precisamos dessas horas para acordar no dia seguinte com vigor e otimismo, é importante saber qual pode ser a causa desse desconforto e como tratá-lo corretamente. Esse incômodo é muito mais comum do que podemos imaginar. Na verdade, a maioria das pessoas o sente em algum momento de sua vida. E embora muitas vezes possamos confundi-la com dores de cabeça comuns, a cefaleia noturna não se manifesta exatamente da mesma forma.5 causas da dor de cabeça noturnaEm algumas ocasiões, já vamos para a cama com um incômodo prévio. Depois, essa dor que avança com mais intensidade ao longo da noite. Então abrimos os olhos e nos sentimos entorpecidos, como se uma pesada nebulosa estivesse pressionando nossa cabeça até nos deixar sem forças.Em geral, a dor de cabeça pode ter várias origens. Contudo, aquela que aparece de forma súbita ao longo da noite interrompendo nosso descanso responde a determinados fatores.Descubra: 5 hábitos que podem desencadear crises de enxaqueca1. Dor de cabeça hípnicaA dor de cabeça hípnica não é muito conhecida. É importante dizer que pode aparecer à noite e inclusive enquanto dormimos à tarde.Em geral, aparece durante o sono REM. É uma dor leve, mas incisiva, que costuma durar entre 15 minutos, uma hora e inclusive duas horas.Suas causas não são bem conhecidas, mas o que está claro é que aparece sempre nessa fase tão específica do sono. Por isso, acredita-se que a dor de cabeça hípnica possa estar relacionada com uma diminuição súbita da melatonina, um hormônio que regula o descanso.A dor de cabeça hípnica costuma se fazer presente em muitas pessoas quando passam dos 50 anos.Esse é outro dado que nem sempre temos em mente. Existem determinados alimentos que, consumidos em excesso, geram alterações em nosso organismo.É comum que muitos dos pratos que consumimos, ricos em glutamato monossódico, gerem dores de cabeça no meio da noite. Principalmente se os incluirmos no jantar.Esse aditivo sintético, além de pouco saudável, é muito viciante.Oferece um sabor intenso a muitos produtos de nossa alimentação cotidiana. Por exemplo, os molhos, os cremes, os tabletes de caldo e muitos tipos de comida pré-cozida.Além disso, os queijos ou outros tipos de laticínios também têm propriedades inflamatórias e frequentemente causam dor de cabeça noturna.Tudo isso nos obriga a controlar um pouco mais a qualidade dos nossos jantares. Devemos escolher bem quais produtos consumir nessa última refeição do dia.3. Dor de cabeça sinusalA dor de cabeça sinusal é outra associada à dor de cabeça noturna.Esse tipo de cefaleia, como a palavra indica, é originada por uma sinusite.A dor do seio paranasal afetado é muito intensa. Há uma forte sensibilidade que chega, por sua vez, aos ouvidos e à cabeça.Muitas vezes, as pessoas pensam que a origem, dada sua intensidade, se deve a algum tipo de enxaqueca ou que se trata de uma dor de cabeça de tipo vascular.Esse tipo de condição costuma se intensificar à noite se o ambiente do quarto for muito seco. Por isso, os umidificadores são muito aconselhados.4. Síndrome da cabeça explosivaTanto curioso quanto certo. A síndrome da cabeça explosiva foi descrita no fim do século XIX. Contudo, atualmente continuamos sem saber com clareza o que a origina.Esse tipo de transtorno entra na categoria das chamadas “parassonias”, ou seja, um distúrbio do sono.Trata-se de uma dor intensa de cabeça que surge justo quando a pessoa está a ponto de dormir. Geralmente, as mulheres a sofrem mais do que os homens.Há quem a experimente apenas uma vez na vida. Em outras pessoas, porém, pode durar alguns meses. No entanto, em todos os casos registrados esse problema costuma desaparecer por si mesmo.Os indícios que temos até o momento se relacionam com alguma lesão em um dos ossos do ouvido. Também pode ocorrer por causa de uma falha na atividade neuronal, exatamente quando pegamos no sono.Leia também: 10 chaves para uma boa higiene do sono5. Dores de cabeça em salvasA dor de cabeça em salvas é um tipo de enxaqueca que aparece mais em homens do que em mulheres.Surge entre duas ou três horas depois de pegar no sono.A dor é muito intensa e dura relativamente pouco, entre 15 minutos e meia hora.A dor se localiza de um lado da cabeça, atrás de um olho e pode chegar até as têmporas e o pescoço.Dentre os sintomas que acompanham a dor de cabeça também está a inflamação dos olhos, nariz congestionado, lacrimejamento, etc.A dor de cabeça em salvas pode ser crônica em alguns casos.Se você tiver experimentado algum desses problemas por vários dias seguidos, não deixe de consultar seu médico. É importante que o profissional faça um check-up completo para saber o que pode estar acontecendo com você e qual a forma mais adequada de tratar o problema para que você possa recuperar o seu bem-estar e levar uma vida normal.Todas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente ou cientificamente.Holle, Dagny & Naegel, Steffen & Obermann, Mark. (2013). Hypnic headache. Cephalalgia. 75. 33-1. 10.1586/ern.10.112.Lanteri-Minet, M. (2014). Hypnic headache. Headache. L., & Rains, J. C. (2005). Headache and sleep: Examination of sleep patterns and complaints in a large clinical sample of migraineurs. Headache. D. J., & Dodick, D. W. (2006). Diagnosis and treatment of cluster headache. Seminars in Neurology. Este texto é fornecido apenas para fins informativos e não substitui a consulta com um profissional. Em caso de dúvida, consulte o seu especialista. Existem vários tipos de dor de cabeça que podem afetar as pessoas durante a noite. Certos tipos de dor de cabeça só acontecem à noite, enquanto alguns são muito mais propensos a ocorrer durante a noite ou as primeiras horas da manhã. Neste artigo, examinamos os diferentes tipos de dor de cabeça que as pessoas podem experimentar à noite. Também discutimos sintomas e opções de tratamento. As seções abaixo contêm informações sobre os diferentes tipos de dor de cabeça que provavelmente ocorrem à noite. Dor de cabeça hipnótica Dores de cabeça hípicas são raras. Segundo o Migraine Trust, eles ocorrem com mais frequência em pessoas com mais de 50 anos de idade, embora também possam afetar pessoas mais jovens. Dores de cabeça hípicas são mais comuns em mulheres que em homens. Dores de cabeça hípicas ocorrem apenas durante o sono. Se uma pessoa experimenta dores de cabeça noturnas mais de 10 vezes por mês, elas podem ter dores de cabeça hípicas. Em alguns casos, podem ocorrer dores de cabeça hípicas se as pessoas dormem durante o dia. Algumas pessoas chamam de dor de cabeça hípica “a dor de cabeça do despertador”, porque fazem com que as pessoas acordem – geralmente no mesmo horário todas as noites. De fato, as pessoas podem achar que uma dor de cabeça hípica as acorda entre 1h e 3h. Os sintomas da dor de cabeça hipnótica podem incluir: dor latejante dor em um ou nos dois lados da cabeça dor que dura entre 15 minutos e 4 horas, mas geralmente dura entre 30 e 60 minutos maior sensibilidade à luz e som olhos lacrimejantes ou nariz entupido náusea Algumas pessoas podem ter mais de uma dor de cabeça hípica por noite. Dor de cabeça de cluster Pessoas que experimentam múltiplas dores de cabeça podem ter uma dor de cabeça em cluster. Esses episódios de dor de cabeça, ou agrupamentos, podem ocorrer entre uma e oito vezes por dia e duram entre 15 minutos e 3 horas. Dores de cabeça em cluster também são um dos tipos mais dolorosos de dor de cabeça. Dores de cabeça em geral ocorrem à noite e podem levar as pessoas a acordar 1 a 2 horas após adormecer. Os pesquisadores não sabem ao certo o que causa dores de cabeça no cluster, mas a genética pode desempenhar um papel. Eles geralmente ocorrem em pessoas com mais de 20 anos. Homens e pessoas que fumam muito também têm maior probabilidade de sentir dores de cabeça em cluster. Certos fatores também podem desencadear dores de cabeça em cluster, incluindo: ingestão de álcool cheiros fortes, como vapores de tinta ou solventes exercício superaquecimento Os sintomas de dores de cabeça em cluster podem incluir: forte facada em um lado da cabeça, que pode incluir a área dos olhos e da têmpora olhos lacrimejantes coriza suando no lado da cabeça onde está a dor de cabeça inquietação e agitação uma dor de cabeça que para abruptamente Cefaleia tensional Dores de cabeça tensionais podem ocorrer devido ao estresse, músculos tensos ou fadiga. As pessoas podem sentir dores de cabeça tensionais à noite devido ao aumento da tensão ao longo do dia. Os sintomas de dor de cabeça por tensão incluem: uma dor maçante ou sensação de aperto em ambos os lados da cabeça dor que se sente como uma faixa apertada ou vício na cabeça dores musculares no pescoço, ombros ou costas aperto na mandíbula dor que dura entre 20 minutos e 2 horas Enxaqueca A enxaqueca pode causar intensa dor de cabeça e acordar as pessoas do sono. De acordo com a American Migraine Foundation, o momento mais comum para as pessoas experimentarem uma enxaqueca é o início da manhã. Isso ocorre porque qualquer medicamento para a dor que eles estejam tomando para tratar a dor na cabeça frequentemente para de funcionar após 4 a 8 horas. A National Sleep Foundation relata que 50% dos episódios de enxaqueca ocorrem entre as 4 e as 9 da manhã. Os sintomas da enxaqueca incluem: dor moderada a intensa náusea vômito maior sensibilidade à luz e som mudanças na visão, como ver luzes piscando ou padrões em zigue-zague Cada episódio de enxaqueca pode durar de 4 a 72 horas. Compartilhar no PinterestOs exames de imagem podem ajudar o médico a identificar a causa subjacente das dores de cabeça noturnas. Um médico deve ser capaz de diagnosticar o tipo de dor de cabeça que uma pessoa tem, realizando um exame físico, anotando seu histórico médico e observando quaisquer sintomas. Se uma pessoa tiver outros sintomas que sugiram uma causa subjacente às dores de cabeça noturnas, o médico também poderá realizar: exames de sangue Ressonância magnética ou tomografia computadorizada Testes de EEG, para examinar os padrões de ondas cerebrais As seções a seguir listam as opções de tratamento com base no tipo de dor de cabeça noturna que uma pessoa pode ter. Dor de cabeça hipnótica Para tratar dores de cabeça hipnóticas, uma pessoa pode consumir cafeína antes de dormir. Para pessoas com dores de cabeça hípicas, consumir cafeína na hora de dormir não parece impedi-las de dormir. Em alguns casos, outras opções de tratamento podem ser mais eficazes. Esses incluem: melatonina flunarizina indometacina carbonato de lítio Pessoas com úlceras estomacais devem evitar tomar indometacina. Além disso, pessoas com desidratação que usam diuréticos ou têm doença renal ou tireoidiana devem consultar seu médico antes de tomar carbonato de lítio. Dor de cabeça de cluster Embora atualmente não exista cura para dores de cabeça em cluster, existem opções de tratamento para aliviar a dor. Dores de cabeça em cluster produzem dor intensa rapidamente, então muitos medicamentos para alívio da dor não são eficazes o suficiente. De acordo com o Migraine Trust, o tratamento eficaz para alívio da dor das dores de cabeça em cluster pode incluir: Alto fluxo de oxigênio: As pessoas podem absorver oxigênio extra através de um cilindro e uma máscara facial. Respirar oxigênio a uma taxa de 7 a 12 litros por minuto pode ajudar a atrasar ou parar um episódio de dor de cabeça. Isso pode levar de 15 a 20 minutos para tratar as dores de cabeça do cluster. Sumatriptano: As pessoas podem tomar este medicamento como uma injeção, o que pode aliviar a dor em 10 minutos durante um episódio de dor de cabeça em cluster. As pessoas também podem tomar sumatriptano como um comprimido ou spray nasal, mas essas formas podem ser mais lentas para tratar a dor. Spray nasal de zolmitriptano: Isso pode ser eficaz no tratamento de dores de cabeça de cluster em algumas pessoas, mas pode demorar a entrar em vigor. O uso de tratamentos preventivos geralmente é uma maneira eficaz de parar as dores de cabeça do cluster antes de começar. Os medicamentos preventivos incluem: verapamil methysergide lítio corticosteróides ergotamina topiramato Alguns desses tratamentos preventivos podem ter efeitos colaterais, portanto, um médico pode precisar monitorar as pessoas enquanto elas estão sendo tomadas. Cefaleia tensional Se uma pessoa sentir dores de cabeça tensionais à noite, tomar remédios sem receita sem receita antes de dormir pode ajudar. Aplicar uma compressa quente na área ou tomar um banho quente ou tomar um banho antes de dormir também pode ajudar a relaxar os músculos e aliviar qualquer tensão. Enxaqueca Atualmente, não há cura para a enxaqueca, embora seja possível tratar os sintomas. As pessoas podem tomar medicamentos para aliviar a dor durante um episódio de enxaqueca ou para prevenir o desenvolvimento de uma enxaqueca em primeiro lugar. Gerenciar o estresse por meio de técnicas de relaxamento e exercícios regulares também pode ajudar a impedir a gravidade ou a frequência de um episódio de enxaqueca. Uma pessoa deve consultar seu médico se tiver dores de cabeça frequentes ou graves à noite. Um médico poderá realizar testes para verificar as causas subjacentes e descobrir que tipo de dor de cabeça a pessoa pode estar enfrentando. Uma pessoa também deve consultar seu médico se notar algum sintoma incomum, como: recebendo novas dores de cabeça após os 50 anos mudanças na personalidade ou estado mental com dores de cabeça depois de uma pancada na cabeça dores de cabeça que os impedem de realizar atividades cotidianas fadiga ou fraqueza muscular As pessoas podem prevenir ou reduzir a severidade das dores de cabeça à noite praticando bons hábitos de sono. Por exemplo, as pessoas podem conseguir dormir melhor: acordar e dormir no mesmo horário todos os dias dormir de 7 a 8 horas por noite evitar cafeína antes de dormir, a menos que seja usada especificamente como uma opção de tratamento evitar álcool e nicotina, pois podem afetar o sono descontrair e relaxar antes de ir dormir Veja mais dicas para dormir melhor aqui. As pessoas podem aliviar dores de cabeça à noite com medicamentos para alívio da dor, técnicas de relaxamento e bons hábitos de sono. Se uma pessoa tiver dores de cabeça graves ou persistentes à noite ou notar outros sintomas ao lado de uma dor de cabeça noturna, deve consultar o médico. Source link Dores de cabeça recorrentes tendem a acontecer no mesmo horário todos os dias e podem estar relacionadas ao nosso horário de sono. Uma meta-análise recente encontrou uma forte ligação entre o ritmo circadiano do corpo e dois tipos de dores de cabeça – enxaquecas e dores de cabeça em salvas . 1 O estudo, publicado na revista Neurology, analisou todos os estudos disponíveis que avaliaram o momento das dores de cabeça em salvas e enxaquecas, bem como estudos que relacionaram as dores de cabeça ao cortisol e à melatonina , os dois hormônios que podem afetar o sono. Os pesquisadores descobriram que cerca de 71% dos participantes experimentaram dores de cabeça recorrentes nas primeiras horas da noite ou no início da manhã, sugerindo que estão ligadas ao relógio interno do corpo. 1 “Este artigo visa ajudar a identificar o problema para que possamos projetar estudos futuros para lidar com o problema. Esperamos ser capazes de projetar medicamentos no futuro que visem algumas das mudanças circadianas que vemos nas dores de cabeça em salvas e nas enxaquecas”, Mark Joseph Burish, MD, PhD , coautor do estudo e professor assistente de neurologia no Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas, disse a Verywell por e-mail. Nosso horário de sono é controlado pelo hipotálamo no cérebro, que é sensível à luz e regula o horário interno do corpo. Também ajuda a regular a melatonina e o cortisol, dois hormônios essenciais que controlam os padrões de sono. As dores de cabeça em salvas são caracterizadas por dor intensa e unilateral que pode ocorrer até oito vezes ao dia – geralmente no meio da noite. 2 O estudo descobriu que muitas pessoas com dores de cabeça em salvas também têm níveis mais altos de cortisol e níveis mais baixos de melatonina, o que pode atrapalhar o horário do sono e desencadear dores de cabeça. 3 O cortisol e a melatonina têm ciclos opostos, com um pico quando o outro está no nível mais baixo, de acordo com Yohannes Woldeamanuel, MD , instrutor do departamento de neurologia da Escola de Medicina da Universidade de Stanford. Um desequilíbrio desses hormônios pode levar à sonolência diurna, perda de foco e estado de alerta e dores de cabeça. 4 Woldeamanuel disse que a exposição à luz do dia, atividade física, estresse e ingestão de cafeína podem afetar esses dois principais hormônios circadianos. Os pesquisadores ainda não entendem completamente como uma interrupção nos ciclos do sono pode afetar a saúde, mas estão pressionando por mais pesquisas sobre possíveis tratamentos que podem atingir o sistema circadiano. Isso pode incluir tomar medicamentos em uma determinada hora do dia ou drogas que podem causar alterações circadianas, de acordo com Burish. 5 Se você tiver dor de cabeça no mesmo horário todos os dias, existem intervenções que você pode fazer para melhorar a qualidade do sono e ajudar a minimizar os sintomas da dor de cabeça. “A prevalência de cefaleias primárias crônicas está aumentando globalmente”, disse Woldeamanuel a Verywell por e-mail. “Isso parece estar ligado a mudanças no estilo de vida, como padrões de sono inconsistentes e atividade física insuficiente. Melhorar esses dois aspectos do sono e do exercício pode ajudar os indivíduos a prevenir e, por fim, controlar os episódios de dor de cabeça.” Ele acrescentou que manter horários de refeições consistentes, aumentar a exposição à luz matinal e reduzir o tempo de tela antes de dormir pode ajudar a melhorar a qualidade do sono. Atualmente, as dores de cabeça em salvas são comumente tratadas com medicamentos como carbonato de lítio e verapamil. A administração de oxigênio puro pode ajudar a reduzir os sintomas rapidamente. Tomar 10–25 mg de melatonina à noite também demonstrou prevenir ataques de dor de cabeça episódica. 6 Se intervenções comuns não melhorarem seus sintomas, é uma boa ideia consultar seu médico. “Quanto mais cedo você visitar um médico, melhor”, disse Woldeamanuel. “É crucial abordar as dores de cabeça recorrentes o mais rápido possível para evitar que elas se tornem uma condição crônica diária. Além disso, intervir precocemente é mais simples e eficaz do que esperar até mais tarde, quando as dores de cabeça podem se tornar resistentes ao tratamento.” RECEBA NOSSAS ATUALIZAÇÕES Receba nossos novos artigos em seu e-mail e fique sempre informado, é grátis! A dor de cabeça noturna afeta o descanso e a possibilidade de conciliar um sono reparador. E como precisamos dessas horas para acordar no dia seguinte com vigor e otimismo, é importante saber qual pode ser a causa desse desconforto e como tratá-lo corretamente. Esse incômodo é muito mais comum do que podemos imaginar. Na verdade, a maioria das pessoas o sente em algum momento de sua vida. E embora muitas vezes possamos confundi-la com dores de cabeça comuns, a cefaleia noturna não se manifesta exatamente da mesma forma.5 causas da dor de cabeça noturnaEm algumas ocasiões, já vamos para a cama com um incômodo prévio. Depois, essa dor que avança com mais intensidade ao longo da noite. Então abrimos os olhos e nos sentimos entorpecidos, como se uma pesada nebulosa estivesse pressionando nossa cabeça até nos deixar sem forças.Em geral, a dor de cabeça pode ter várias origens. Contudo, aquela que aparece de forma súbita ao longo da noite interrompendo nosso descanso responde a determinados fatores.Descubra: 5 hábitos que podem desencadear crises de enxaqueca1. Dor de cabeça hípnicaA dor de cabeça hípnica não é muito conhecida. É importante dizer que pode aparecer à noite e inclusive enquanto dormimos à tarde.Em geral, aparece durante o sono REM. É uma dor leve, mas incisiva, que costuma durar entre 15 minutos, uma hora e inclusive duas horas.Suas causas não são bem conhecidas, mas o que está claro é que aparece sempre nessa fase tão específica do sono. Por isso, acredita-se que a dor de cabeça hípnica possa estar relacionada com uma diminuição súbita da melatonina, um hormônio que regula o descanso.A dor de cabeça hípnica costuma se fazer presente em muitas pessoas quando passam dos 50 anos.Esse é outro dado que nem sempre temos em mente. Existem determinados alimentos que, consumidos em excesso, geram alterações em nosso organismo.É comum que muitos dos pratos que consumimos, ricos em glutamato monossódico, gerem dores de cabeça no meio da noite. Principalmente se os incluirmos no jantar.Esse aditivo sintético, além de pouco saudável, é muito viciante.Oferece um sabor intenso a muitos produtos de nossa alimentação cotidiana. Por exemplo, os molhos, os cremes, os tabletes de caldo e muitos tipos de comida pré-cozida.Além disso, os queijos ou outros tipos de laticínios também têm propriedades inflamatórias e frequentemente causam dor de cabeça noturna.Tudo isso nos obriga a controlar um pouco mais a qualidade dos nossos jantares. Devemos escolher bem quais produtos consumir nessa última refeição do dia.3. Dor de cabeça sinusalA dor de cabeça sinusal é outra associada à dor de cabeça noturna.Esse tipo de cefaleia, como a palavra indica, é originada por uma sinusite.A dor do seio paranasal afetado é muito intensa. Há uma forte sensibilidade que chega, por sua vez, aos ouvidos e à cabeça.Muitas vezes, as pessoas pensam que a origem, dada sua intensidade, se deve a algum tipo de enxaqueca ou que se trata de uma dor de cabeça de tipo vascular.Esse tipo de condição costuma se intensificar à noite se o ambiente do quarto for muito seco. Por isso, os umidificadores são muito aconselhados.4. Síndrome da cabeça explosivaTanto curioso quanto certo. A síndrome da cabeça explosiva foi descrita no fim do século XIX. Contudo, atualmente continuamos sem saber com clareza o que a origina.Esse tipo de transtorno entra na categoria das chamadas “parassonias”, ou seja, um distúrbio do sono.Trata-se de uma dor intensa de cabeça que surge justo quando a pessoa está a ponto de dormir. Geralmente, as mulheres a sofrem mais do que os homens.Há quem a experimente apenas uma vez na vida. Em outras pessoas, porém, pode durar alguns meses. No entanto, em todos os casos registrados esse problema costuma desaparecer por si mesmo.Os indícios que temos até o momento se relacionam com alguma lesão em um dos ossos do ouvido. Também pode ocorrer por causa de uma falha na atividade neuronal, exatamente quando pegamos no sono.Leia também: 10 chaves para uma boa higiene do sono5. Dores de cabeça em salvasA dor de cabeça em salvas é um tipo de enxaqueca que aparece mais em homens do que em mulheres.Surge entre duas ou três horas depois de pegar no sono.A dor é muito intensa e dura relativamente pouco, entre 15 minutos e meia hora.A dor se localiza de um lado da cabeça, atrás de um olho e pode chegar até as têmporas e o pescoço.Dentre os sintomas que acompanham a dor de cabeça também está a inflamação dos olhos, nariz congestionado, lacrimejamento, etc.A dor de cabeça em salvas pode ser crônica em alguns casos.Se você tiver experimentado algum desses problemas por vários dias seguidos, não deixe de consultar seu médico. É importante que o profissional faça um check-up completo para saber o que pode estar acontecendo com você e qual a forma mais adequada de tratar o problema para que você possa recuperar o seu bem-estar e levar uma vida normal.Todas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente ou cientificamente.Holle, Dagny & Naegel, Steffen & Obermann, Mark. (2013). Hypnic headache. Cephalalgia. 75. 33-1. 10.1586/ern.10.112.Lanteri-Minet, M. (2014). Hypnic headache. Headache. L., & Rains, J. C. (2005). Headache and sleep: Examination of sleep patterns and complaints in a large clinical sample of migraineurs. Headache. D. J., & Dodick, D. W. (2006). Diagnosis and treatment of cluster headache. Seminars in Neurology. Este texto é fornecido apenas para fins informativos e não substitui a consulta com um profissional. Em caso de dúvida, consulte o seu especialista. A dor de cabeça ao acordar pode acontecer devido insônia, uso de um travesseiro inadequado ou dormir numa posição incorreta, por exemplo, podendo ser aliviada com medidas simples como fazer a higiene do sono, estipulando um horário fixo, para deitar e acordar, ou usar um travesseiro adequado. Encontre um Médico do Sono perto de você! Parceria com Buscar Médico Dependendo da sua causa, a dor de cabeça ao acordar, também chamada de dor de cabeça matinal, pode ser acompanhada de outros sintomas como cansaço, sono durante o dia, alterações do humor ou diminuição da energia, por exemplo, o que pode indicar condições de saúde, como apneia do sono, estresse ou ansiedade. Embora na maior parte dos casos não seja motivo para preocupação, existem situações em que é necessário consultar o clínico geral, para que seja identificada a causa da dor de cabeça, e, assim, ser indicado o tratamento mais adequado. Principais causas As principais causas de acordar com dor de cabeça são: 1. Insônia A insônia caracteriza-se pela dificuldade para adormecer e manter o sono, sendo que um dos sintomas mais comuns é acordar com dor de cabeça no dia seguinte. Esta situação é mais comum em períodos de estresse, podendo também estar associada a doenças, como depressão, ou estar associada à gravidez ou à menopausa, por exemplo, que são situações que provocam alterações na fisiologia do organismo. Veja outras causas da insônia. O que fazer: o tratamento depende da intensidade, duração e causa da insônia, podendo ser realizado com remédios naturais, como chá de maracujá, hipericão, tília ou camomila, por exemplo, e com a adoção de hábitos que facilitem a indução de sono, como a higiene do sono. Além disso, em alguns casos, pode ser necessário recorrer à psicoterapia e ao tratamento farmacológico com medicamentos ansiolíticos e indutores do sono. Assista o vídeo a seguir, com o enfermeiro Manuel Reis, com dicas para combater a insônia e dormir bem: 2. Apneia do sono A apneia do sono é uma parada momentânea da respiração ou uma respiração muito superficial durante o sono, podendo provocar roncos e prejudicando o sono, que acaba por não ser tão relaxante como deveria, fazendo com que a pessoa acorde com dor de cabeça e cansaço. Saiba quais os sintomas característicos da apneia do sono. O que fazer: o tratamento pode ser realizado através da correção de hábitos de vida, evitando-se fumar e o excesso de peso, além de controlar as doenças, como diabetes, hipertensão e insuficiência cardíaca. Além disso, em alguns casos, pode ser indicado o uso de um aparelho que facilita a respiração, o CPAP, ou uma cirurgia. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 3. Bruxismo O bruxismo caracteriza-se pelo ato inconsciente de ranger ou apertar os dentes, que pode ocorrer durante o dia ou durante a noite. O bruxismo pode estar associado a problemas neurológicos ou respiratórios e provoca sintomas como acordar com dor de cabeça, desgaste da superfície dos dentes e dor nas articulações. O que fazer: o bruxismo não tem cura e o seu tratamento tem como objetivo aliviar a dor e evitar problemas nos dentes, o que pode ser conseguido com uma placa de proteção dentária durante a noite, para evitar o atrito entre os dentes. Em alguns casos, o médico pode recomendar o uso de medicamentos. Saiba mais sobre o tratamento do bruxismo. 4. Usar o travesseiro errado Acordar com dor de cabeça também pode resultar do uso incorreto do travesseiro, de um travesseiro desadequado ou de dormir numa posição errada, o que pode causar tensão muscular no pescoço e na cabeça. O que fazer: para evitar dores de cabeça que resultam do uso incorreto do travesseiro, deve-se optar por um que mantenha a cabeça e o pescoço numa posição equilibrada. 5. Álcool e medicamentos A dor de cabeça ao acordar pode resultar de consumo excessivo de álcool no dia anterior, que é um dos sintomas da ressaca. Além disso, o uso de alguns medicamentos pode ter como efeito colateral a dor de cabeça pela manhã, principalmente se for tomado à noite. O que fazer: caso a dor de cabeça resulte do consumo excessivo de álcool, a pessoa deve beber bastante água ou sucos e tomar um remédio para a dor, como o paracetamol, por exemplo. Se a dor de cabeça resultar de um efeito colateral de um medicamento, deve-se identificar qual é o medicamento e falar com seu médico. 6. Desidratação A desidratação acontece quando a água disponível no organismo é insuficiente para o seu bom funcionamento, gerando sintomas como acordar com dor de cabeça, sede excessiva, boca seca e cansaço. A dor de cabeça ao acordar devido a desidratação, normalmente está associada à baixa ingestão de água no dia anterior, ou consumo excessivo de bebidas alcoólicas. O que fazer: para evitar a desidratação, deve-se ingerir cerca de 2L de líquidos por dia, que podem ser feitos através da ingestão de água, chás, sucos, leite e sopa, por exemplo. Além disso, o consumo de frutas e legumes ricos em água, também contribui para a hidratação do corpo. Confira a lista completa de alimentos ricos em água. 7. Desregulação do ciclo circadiano O ciclo circadiano é o ritmo natural do próprio corpo, que dura as 24 horas do dia e que regula as principais atividades e processos biológicos, desde o metabolismo, até aos períodos de sono e vigília. Entenda melhor o que é o ciclo circadiano. Quando ocorre desregulação do ciclo circadiano, pode causar dor de cabeça ao acordar, e geralmente está relacionado a trabalhos noturnos, que resulta em má qualidade do sono, podendo ainda estar acompanhado de outros sintomas como sonolência durante o dia, diminuição da vitalidade e do desempenho, alterações do humor ou cansaço contínuo. O que fazer: o tratamento deste problema apresenta limitações, porque o horário do trabalhador é muito instável. No entanto, caso os sintomas causem muito desconforto, o médico pode recomendar o uso de remédios estimulantes ou sedativos/hipnóticos e isolamento do ambiente de sono durante o dia. 8. Estresse e ansiedade A dor de cabeça ao acordar pode ser causada pelo estresse e a ansiedade, pois essas condições levam a um excesso de tensão, causando dificuldade para dormir e má qualidade do sono, que podem fazer com que os músculos da cabeça, pescoço ou ombros fiquem mais enrijecidos. O que fazer: é importante adotar medidas que ajudam a relaxar ao longo do dia, prevenindo a tensão. Assim, é recomendado descansar e praticar atividades relaxantes ou que promovam a sensação de bem estar, como meditação, yoga, caminhadas ou dança, por exemplo. Confira algumas formas de aliviar o estresse e a ansiedade. 9. Sinusite A sinusite pode causar dor de cabeça ao acordar e melhorar ao longo do dia. Essa dor de cabeça acontece devido à inflamação dos seios paranasais, que provoca acúmulo de líquido no local, secreção nasal e sensação de peso no rosto, principalmente na parte da frente e nas bochechas, que é o local em que estão localizadas estas cavidades. O que fazer: o tratamento da sinusite depende da causa, podendo ser indicado o uso de antibióticos, no caso de sinusite bacteriana, antialérgicos, descongestionantes nasais e antigripais, por exemplo. Veja mais detalhes do tratamento para sinusite. 10. Disfunção temporomandibular Acordar com dor de cabeça é um dos sintomas da disfunção temporomandibular, ou DTM, que é uma alteração no funcionamento da articulação temporomandibular, que é a responsável pelo movimento de abrir e fechar a boca. Outros sintomas que também podem surgir na DTM são dor na mandíbula e rosto ao mastigar e abrir a boca, dentes desgastados e um lado do rosto mais inchado. Conheça todos os sintomas da disfunção temporomandibular. O que fazer: o tratamento é feito com sessões de fisioterapia, massagem para relaxar a musculatura do rosto e da cabeça e o uso de uma placa de bruxismo, um dispositivo que previne o desgaste dos dentes durante a noite aliviando a dor na mandíbula ou dor de cabeça ao acordar. Além disso, o dentista também pode recomendar o uso de medicamentos anti-inflamatórios e relaxantes musculares para aliviar a dor.