Autor: Maria Inês Ferreira, Francisca Amorim, Leonor Luz Duarte, Catarina Calheno Rebelo, João Nunes Sousa

Última atualização: 2020/12/16

Palavras-chave: Vertigem; Tontura; Movimento

Resumo

A vertigem é um sintoma comum e pode ter diversas causas precipitantes. É descrita como uma sensação ilusória de movimento da pessoa em relação ao espaço envolvente, ou vice-versa.
É mais comum no sexo feminino e em idades mais avançadas.
A vertigem pode ser ligeira ou grave, e pode impedir a pessoa de realizar as suas atividades diárias, incluindo a sua atividade profissional, complicando a normalidade do dia-a-dia e criando medos, receios e ansiedade nas pessoas afetadas.

Vertigens

A **vertigem não é uma doença**, mas sim um sintoma, que afeta um número elevado de pessoas e que traduz disfunção vestibular (um sistema dentro do ouvido interno responsável pelo equilíbrio). É mais comum no **sexo feminino** e nos **mais velhos**, apesar de aparecer em qualquer idade.
Consiste numa **sensação ilusória e desagradável de movimento** do próprio em relação ao espaço envolvente ou vice-versa, em que parece que os objetos e o ambiente ao seu redor, ou o seu próprio corpo, estão a girar ou a mover-se. Pode estar associada a outros sintomas como náuseas, vómitos, zumbidos, dores de cabeça ou perda de consciência. Os sintomas podem ser temporários os crónicos, e podem durar desde segundos a horas.
A violência das crises, a ansiedade e a eventual incapacidade laboral que acarretam refletem-se num impacto significativo no dia-a-dia de quem sofre deste problema. Muitas vezes as vertigens impossibilitam a pessoa de sair de casa e aumentam o risco de queda, particularmente nos idosos.

Quais as possíveis causas?

A maioria das causas de vertigem **não é grave** e resolve-se espontaneamente.
Uma das causas mais comuns é a **vertigem posicional paroxística benigna**, que se apresenta como episódios frequentes de vertigem e náuseas que duram poucos segundos ou minutos. Esta condição deve-se à deslocação dos otólitos (os chamados ?cristais?) dentro do ouvido interno. As queixas surgem habitualmente com as mudanças de posição, como quando a pessoa se deita, levanta ou se vira na cama.
Outra causa de vertigem é a **doença de Ménière**, na qual a vertigem pode durar várias horas e surge associada a zumbido, perda de audição ou aumento da sudação.

Fui diagnosticada(o) com vertigem. E agora?

A vertigem é uma manifestação de uma doença geralmente **benigna**, mas que pode ter um impacto negativo no seu dia-a-dia. É essencial aprender a viver com a vertigem e criar estratégias para que não tenha de abdicar de atividades de que gosta, como jantar fora, ir ao cinema, viajar, entre muitas outras.

1. Quando tem um episódio de vertigem, **procure um local seguro** para se sentar e esperar calmamente que recupere, visto que a maioria dos episódios têm a duração de alguns segundos. Pequenas atitudes como fixar um ponto ou diminuir a luz ambiente podem ajudar. Respire fundo e lembre-se que se trata de uma sensação temporária e que a ansiedade associada pode ser prejudicial.
2. Caso o seu médico assistente tenha prescrito **medicação**, é importante que a tome conforme lhe foi recomendado.
3. Alguns **alimentos podem desencadear ou agravar as crises** de vertigens. Pode ser útil manter um diário alimentar e associar os alimentos que ingeriu nos dias em que teve uma crise. Evitá-los pode ajudar a reduzir ou mesmo evitar alguns episódios de vertigem.
4. De forma geral, aconselha-se a fazer **várias refeições pequenas** por dia, com intervalos regulares, reduzir o consumo de açúcar e sal, evitar doces, ingerir 1,5 a 2L de líquidos por dia, evitando as bebidas alcoólicas ou com cafeína (refrigerantes, café, ?) ou com teína (alguns chás), e não fumar. Os alimentos ricos em ómega-3, como a sardinha, o salmão, as amêndoas, a chia e a linhaça, podem ajudar a melhorar as crises.
5. Quando fizer **refeições fora de casa**, procure um restaurante calmo, sem música de fundo "alta", e com iluminação subtil, e prefira os pratos com menor teor de sal e açúcar. Poderá querer sentar-se numa mesa localizada no canto da sala, para evitar confusão, e ainda procurar uma mesa redonda ou sentar-se à cabeceira, para evitar constantes movimentos com a cabeça.
6. Nas atividades diárias, lembre-se de **evitar a realização de movimentos bruscos** com a cabeça. Deve levantar-se e sentar-se devagar, cruzar as mãos e fletir os pés antes de se levantar, contribuindo para diminuir os episódios de vertigem. Procure guardar os objetos de que necessita em locais fáceis de alcançar.

Quando consultar o seu médico?

Deve recorrer ao seu **médico assistente** na **primeira vez** em que tiver vertigens, se tiver um **episódio diferente** dos anteriores (mais prolongado, mais intenso ou com sintomas associados incapacitantes), ou perante **sinais de alarme** como dor de cabeça, dor no pescoço, perda de consciência, alteração da marcha, dificuldade em mobilizar um dos membros, alteração da visão ou audição. Procure também ajuda médica ou psicológica se os episódios de vertigem estiverem associados a momentos de grande ansiedade e se tiverem impacto negativo na sua vida.

A vertigem tem tratamento?

O **tratamento da vertigem** depende da causa subjacente e pode incluir manobras específicas ou mesmo intervenção cirúrgica. Nalguns casos a vertigem desaparece espontaneamente e não precisa de tratamento. Fármacos como os anti-histamínicos (usados no tratamento de alergias), as benzodiazepinas (utilizadas no tratamento de quadros ansiosos) e os antieméticos podem ser utilizados no controlo dos sintomas durante um episódio de vertigem.
Na vertigem posicional paroxística benigna, o tratamento pode passar pela realização de manobras pelo seu médico,que servem para reposicionar os otólitos no ouvido ("cristais") e apresentam uma alta taxa de eficácia,

resolvendo muitas vezes os episódios de vertigem. Estas manobras consistem numa sequência de movimentos com o corpo, orientados pelo médico, e que não devem ser tentadas em casa.
A fisioterapia com reabilitação vestibular pode também ajudar no restabelecimento da sensação de equilíbrio nas pessoas que têm vários episódios de vertigem.

Conclusão

A vertigem é um sintoma frequente e relevante na população, muitas vezes incapacitante e motivo de preocupação. Tem múltiplas causas associadas, geralmente benignas. É importante o apoio médico, mas é fundamental um conjunto de medidas do dia-a-dia de forma a diminuir o impacto nas pessoas afetadas, que lhes permita uma qualidade de vida, apesar da doença

Referências recomendadas

- Disorders Association, 2020
- Mayo Clinic - Dizziness
- Manual MSD. Tontura e Vertigem
- Sociedade Espanhola de Medicina Familiar e Comunitária (semFYC). Guia prático de saúde
- NHS Inform. Vertigo

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ⋯⋯

Maria Inês Ferreira • Francisca Amorim • Leonor Luz Duarte • Catarina Calheno Rebelo • João Nunes Sousa