RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem
Com jornalista
Leonardo de Oliveira
Terca-Feira, 02 de Setembro de 2025

Dia da Tontura: entenda os sintomas, causas e formas de tratamento

No dia 22 de abril, celebramos o Dia da Tontura, uma data dedicada à conscientização sobre um sintoma que afeta milhões de pessoas e pode comprometer significativamente a qualidade de vida. A tontura é uma das queixas mais frequentes nos consultórios e, muitas vezes, é subestimada ou mal compreendida.

Mas afinal, o que é tontura? Trata-se de uma sensação de desequilíbrio ou instabilidade, que pode se manifestar de várias formas: vertigem (sensação de que tudo ao redor está girando), sensação de flutuação, desorientação ou perda de equilíbrio. É importante destacar que nem toda tontura é igual, e identificar o tipo correto é fundamental para um tratamento eficaz.

Os sintomas associados à tontura podem incluir náuseas, vômitos, zumbido no ouvido, sensibilidade à luz ou ao movimento, dificuldade de concentração e, em alguns casos, ansiedade. As causas são diversas e podem estar relacionadas a distúrbios do sistema vestibular (como a VPPB - Vertigem Posicional Paroxística Benigna), labirintite, doença de Ménière, enxaqueca vestibular, problemas cervicais, alterações na pressão arterial, distúrbios metabólicos, uso de medicamentos, entre outros.

O diagnóstico correto da origem da tontura exige uma abordagem multidisciplinar, envolvendo otorrinolaringologistas, neurologistas e fisioterapeutas. A avaliação inclui análise clínica, exames específicos e um histórico detalhado do paciente.

Quando a causa é vestibular, um dos tratamentos mais eficazes é a reabilitação vestibular. Esse processo é conduzido por fisioterapeutas especializados e envolve uma série de exercícios personalizados que ajudam o corpo a recuperar o equilíbrio e reduzir os sintomas. Além disso, o tratamento pode incluir ajustes na dieta, controle do estresse, uso de medicamentos e acompanhamento de condições associadas.

O alerta é claro: não ignore esse sintoma. Tontura persistente ou frequente merece atenção especializada. Com o tratamento adequado, é possível recuperar o bem-estar, evitar quedas e viver com mais segurança e qualidade de vida.

Heloíse de Queiroz é fisioterapeuta no Instituto Lombardi, especialista em atendimento de otoneurologia e gerontologia