

O tratamento da cefaleia tensional pode incluir abordagens farmacológicas e não farmacológicas.

1. Tratamento farmacológico:

- Analgésicos simples, como paracetamol ou anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), são frequentemente utilizados para alívio da dor.
- Em casos de cefaleias tensional crônicas, pode-se considerar o uso de medicamentos preventivos, como antidepressivos tricíclicos (por exemplo, amitriptilina).

2. Tratamento não farmacológico:

- Terapias comportamentais, como a terapia cognitivo-comportamental, podem ser eficazes.
- Técnicas de relaxamento, fisioterapia e exercícios físicos regulares também são recomendados.
- A acupuntura e a massagem podem proporcionar alívio em alguns pacientes.

É importante que o tratamento seja individualizado, levando em consideração a frequência e a intensidade das cefaleias, bem como as características do paciente. Para um manejo adequado, recomenda-se a consulta com um profissional de saúde qualificado."