

## **A Campanha (2025)**

Tontura é coisa séria: sabia que dor de cabeça pode ter relação com tontura?

Tonturas recorrentes podem ser sinais de enxaqueca vestibular — uma condição frequente, mas ainda pouco reconhecida, que afeta milhões de pessoas e costuma ser confundida com outros problemas.

Todo ano, a ABORL-CCF (Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial) e a ABON (Academia Brasileira de Otoneurologia) realizam a Campanha da Tontura, com o objetivo de conscientizar sobre esse sintoma debilitante. Em 2025, o foco será a relação entre tontura e enxaqueca, e a Semana da Tontura será celebrada de 21 a 27 de abril de 2025.

A enxaqueca vestibular afeta entre 1% e 2,7% da população e vai muito além da dor de cabeça. Os principais sintomas incluem tontura episódica que pode durar de 5 minutos a 72 horas, sensibilidade intensa à luz, sons e cheiros, além de aura visual (como brilhos ou flashes de luz). A dor de cabeça pode ou não estar presente durante as crises.

O diagnóstico correto é fundamental para que o tratamento seja eficaz e evite limitações na rotina do paciente. Com a abordagem certa, é possível controlar os sintomas e reduzir as crises. Além do acompanhamento médico, adotar hábitos saudáveis — como praticar exercícios físicos regularmente, manter uma alimentação equilibrada e gerenciar o estresse — faz toda a diferença na prevenção das crises e na manutenção da qualidade de vida.

Se você sente tontura frequente e não sabe a causa, consulte um especialista. O tratamento é possível, e a informação é o primeiro passo para o alívio!

Participe da Semana da Tontura 2025 e ajude a espalhar essa mensagem. Juntos, podemos aumentar a conscientização sobre a enxaqueca vestibular e melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas.

No site da semana da tontura pode ser encontrado material utilizado na campanha bem como os eventos realizados durante a semana.  
<https://aborlccf.org.br/semanadatontura/>