

■ ■ URGÊNCIA vs. CABEÇA

# DOR DE CABEÇA DA CANETINHA

*Apague a cefaleia do Mounjaro hoje.  
Hidratação, magnésio, gatilhos, alarme.*

# 10

CAPÍTULO 1

## Por que dói a cabeça

Os 4 gatilhos clássicos



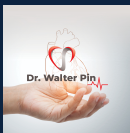
## Por que a canetinha lateja

Dor de cabeça nas primeiras semanas afeta cerca de **1 em cada 5 usuários**. Causa quase nunca é cerebral — é bioquímica simples.

### Os 4 motivos

- » **Desidratação** (sede caiu).
- » **Hipoglicemia leve** (comeu pouco).
- » **Abstinência de cafeína ou açúcar**.
- » **Sono ruim + estresse + tensão cervical**.

*“Cabeça que dói pede água, comida pequena, sono. Raramente pede ressonância.”*



CAPÍTULO 2

## Protocolo 24h

*Como apagar a dor hoje*



## Protocolo de alívio em 24 horas

- » **500 ml de água com pitada de sal** imediatamente.
- » **Coma algo leve:** banana, mingau, ovo. Hipoglicemia pode ser a causa.
- » **Compressa fria na testa** ou nuca por 15 min.
- » **Cafeína moderada** (1 café pequeno) — corta enxaqueca leve.
- » **Massagem nas têmporas e trapézio** 5 min.
- » **Dipirona 1 g** ou **paracetamol 750 mg** se necessário. Evite anti-inflamatório (gastrite).
- » **Quarto escuro, silencioso, deite por 30 min.**