

Análise dos resultados da terapia manual para alívio da dor em pacientes com cefaléia tensional: revisão bibliográfica

Analysis of the results of manual therapy for pain relief in patients with tensional headache: bibliographic review

Jaqueline Cristina de Souza¹
Stefany Rodrigues Celestino¹
Melissa Macedo Mundim²

267

Resumo: A cefaléia é uma dor na área cerebral, que pode estar relacionada com a alteração postural conjugado ao ritmo intenso de trabalho e doenças que provocam contração descomunal da musculatura cervical. Caracterizada como uma dor de intensidade moderada a grave, classificada como difusa ou sensação de aperto no crânio. Dentre todos os tipos de dor de cabeça, a cefaléia tensional é o tipo mais comumente encontrado, com a prevalência global de 42%, atingindo as mulheres um pouco mais que os homens. Existem amplos tratamentos para a cefaleia tensional, mas a terapia manual vem se destacando no mercado, devido aos efeitos benéficos. O objetivo foi realizar uma revisão da literatura sobre a efetividade da terapia manual no tratamento de pacientes com cefaléia do tipo tensional. Realizou-se uma busca nas bases eletrônicas de dados Lilacs, SciELO, Medline e Pubmed, Google Acadêmico e arquivos da World Health Organization e International Headache Society, reunindo artigos científicos catalogados ao tema cefaleia tensional e terapia manual entre os anos de 2015 a 2020. Através de uma revisão bibliográfica, todos os artigos analisados demonstram a eficácia da terapia manual em pacientes com cefaleia tensional, apresentando benefícios como diminuição do quadro algico, na quantidade e intensidade das crises, aumento da amplitude de movimento (ADM) da cervical, diminuição do uso de medicamentos e influenciando consequentemente na melhora da qualidade de vida. Conclui-se que a terapia manual apesar de suas diferentes técnicas apresenta-se eficaz para o tratamento de pacientes com a cefaleia tensional, trazendo resultados benéficos para a vida desses pacientes acometidos.

¹ Graduanda em Fisioterapia pela a Faculdade Finom/Tecsoma. Email: jaqueline.souza@soufinom.com.br.

¹ Graduanda em Fisioterapia pela a Faculdade Finom/Tecsoma. Email: stefany.celestino@soufinom.com.br.

² Pós-Graduada em Fisioterapia Hospitalar pelo CEAF – Universidade Católica de Goiás. Professora Especialista dos Cursos de Fisioterapia, Biomedicina e Enfermagem da Faculdade Finom/Tecsoma. Email: melissamundim@finom.edu.br.

Recebido em 28/12/2020

Aprovado em 24/02/2021

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*

Palavras-chave: Terapia Manual, Cefaleia Tensional, Fisioterapia.

Abstract: Headache is a pain in the brain area, which can be related to postural alteration combined with intense work rhythm and diseases that cause decomunal contraction of the cervical muscles. It is characterized as a pain of moderate to severe intensity, classified as a diffuse or tight feeling in the skull. Among all types of headache, tension headache is the most commonly found type, with an overall prevalence of 42%, affecting women slightly more than men. There are extensive treatments for tension headache, but manual therapy has been standing out in the market due to its beneficial effects. The objective was to perform a literature review on the effectiveness of manual therapy in the treatment of patients with tensional headache. A search was made in the electronic databases Lilacs, SciELO, Medline and Pubmed, Google Academic and archives of the World Health Organization and International Headache Society, gathering articles scientific catalogues on the subject of tension headache and manual therapy between the years 2015 to 2020. Through a literature review, all articles analyzed demonstrate the effectiveness of manual therapy in patients with tensional headache, presenting benefits such as decreased pain, the amount and intensity of seizures, increased range of motion (ROM) of the cervical, decreased use of drugs and consequently influencing the improvement of quality of life. It is concluded that manual therapy, despite its different techniques, is effective for the treatment of patients with tensional headache, bringing beneficial results to the life of these affected patients.

Keywords: Manual Therapy, Tensional Headache, Physiotherapy.

Introdução

A cefaleia é determinada como uma dor na área cerebral, também definida como uma reação neurovascular incomum que acontece no organismo geneticamente vulnerável ao qual se desenvolve. Este transtorno não tem uma causa específica, podendo estar relacionada com vários fatores etiológicos, tais como alteração postural, conjugado ao ritmo intenso de trabalho, a ansiedade, a depressão, doenças que provocam contração descomunal da musculatura cervical ocasionando dor (PINTO;ALMEIDA; FERRO, 2015).

De acordo com Marchand e colaboradores (2019), entre todos os tipos de dor de cabeça a cefaléia tensional é o tipo mais comumente encontrado, com a prevalência global de 42%, atingindo as mulheres um pouco mais que os homens. A CTT tem prevalência em adultos jovens e de meia idade. Essa diferença está ligada à ansiedade e à qualidade de vida; 24% dos casos estão associados à predisposição genética, apresentando no mínimo um parente de primeiro grau com diagnóstico clínico de cefaléia tensional.

A CTT é um tipo de dor de cabeça, caracterizada por dor difusa ou sensação de aperto no crânio, sendo descrito como dor de intensidade leve a moderada. As crises duram de 30 minutos a 15 dias quando aguda, e sua fase crônica dura mais de 15 dias por mês. Suas possíveis causas são: má postura, estresse emocional ou mental, ansiedade, cansaço, fome, descanso ineficaz e/ou excesso de exercícios físicos (CRUZ et al. 2017).

Os fatores causais ainda são considerados uma incógnita, no entanto existem alguns pesquisadores que a associam a fatores genéticos e ambientais, saúde frágil, insônia, fatores psicológicos como depressão e ansiedade, uso abusivo de medicações. Ressaltando que os impulsos de dor dos tecidos miofasciais pericraniais são capazes de irradiar para a região da cabeça provocando a enxaqueca. Outro fator determinante classificado como importante nesta patologia são a presença de trigger points miofasciais, que são caracterizados por uma hipersensibilidade muscular, acarretando uma dor irradiada (FAHAL; SEIXAS; RODRIGUES, 2018).

Segundo Pinto et. al. (2017), para se ter um diagnóstico preciso é necessário mais de uma consulta, onde deve-se escutar atentamente a história clínica do paciente, se atentando a escala de dor, frequência, sua localização, características, intensidade, presença de sintomas associados e fatores desencadeantes. Outro fator importante é o preenchimento ininterrupto do Diário das Cefaleias e exame físico.

Inúmeros estudos mostram que a terapia manual atua na diminuição da frequência, intensidade e a duração da cefaleia do tipo tensional, com uma boa atuação na qualidade de vida dos indivíduos, todas pesquisas antecedentes demonstram uma atuação positiva da fisioterapia com a terapia manual (TM) sobre a CTT. (TRASMONTA, et. al. 2017).

Dentre as inúmeras técnicas utilizadas para o tratamento da CTT, a terapia manual através da realização da liberação miofascial (LM) vem se destacando. A técnica é realizada por meio da liberação da tensão do músculo e da fáscia, através de uma massagem miofascial melhorando a circulação no local, diminuindo a dor e o espasmo, proporcionando o alívio das crises de CTT, por meio da desativação dos pontos gatilho. (SOUSA et. al. 2015).

De acordo com Kashyap; Igbal e Alghadir (2018), a liberação manual de pressão (MPR), conhecida como “liberação do ponto de gatilho”, é empregada para eliminar os pontos de gatilho. O fisioterapeuta exerce uma aplicação de pressão manual constante, normalmente com o polegar, versus a fibra muscular com ponto gatilho, habitual para alongar os sarcômeros do nódulo de contração existente nas fibras musculares afetadas, exercendo o objetivo de

alongamento lento e sustentado, resultando no alongamento das fibras musculares, o que traz efeitos como alívio da dor.

A execução da técnica de inibição dos PG's através de pressão isquêmica deve ser realizada na seguinte sequência: durante a palpação, ao relato de dor se deve localizar o nódulo muscular, neutralizando-o e realizando compressão com o polegar por aproximadamente 90 segundos. O objetivo dessa técnica é normalizar o tônus muscular através da inibição sensorial, devido a promoção de alterações neurológicas e circulatórias no ponto pressionado. Estudos apontam que a presença de trigger points no músculo esternocleidomastóideo é capaz de irradiar para a região frontal do cérebro ocasionando a dor de cabeça. Ressaltando que os pontos gatilhos com impulsos nociceptivos presentes na cervical podem irradiar causando dor em diferentes áreas do cérebro. (PORTUGAL, 2017).

A liberação miofascial é uma das intervenções mais antigas para tratamento de patologias de tecidos moles, sendo dividida em três etapas: tensionamento, manutenção da tensão e regresso a sua primeira disposição. Essa série possibilita o repouso muscular, melhoria da circulação local e reestruturação articular. A utilização da técnica de pompagem é indicada devido sua capacidade de diminuição de compressões e encurtamentos musculares, por meio da pressão e relaxamento proporcionados pela realização da técnica, incentivando a diminuição da dor (TRANSMONTE et. al., 2017).

Dessa forma, o trabalho teve como objetivo analisar artigos científicos que determinaram os resultados da terapia manual no tratamento de pacientes com cefaléia do tipo tensional, evidenciando seus benefícios e a necessidade de desenvolver mais pesquisas nesta área e assim buscando contribuir para a sociedade com comprovações científicas.

Metodologia

Este trabalho consiste numa revisão da literatura, baseando-se na consulta às bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline/Pubmed), Google Acadêmico e arquivos da World Health Organization e International Headache Society, durante os meses de março a maio de 2020. Os termos

utilizados para pesquisa foram: cefaléia tensional, ponto de gatilho, terapia manual, liberação miofascial, isolados e combinados.

Os artigos identificados durante a busca foram avaliados na íntegra, utilizando como critério de inclusão, artigos publicados no período de 2015 a 2020 que documentassem a aplicação da terapia manual na cefaleia tensional, que perpetraram referência às palavras-chave, divulgados em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos artigos que expunham pouca ou nenhuma informação relevante ou relacionada ao tema, ou que não apresentavam informações adicionais aos outros dados já nomeados.

Resultados

Com a finalidade de demonstrar os artigos utilizados na discussão deste trabalho de uma forma que fosse didática e fácil para realização de uma observação comparativa, as autoras optaram por expor os dados em forma de tabela, distribuindo-os nos seguintes itens: autor e ano de publicação, revista publicada, objetivo, amostra, intervenção, resultados e conclusão. Os dados estão dispostos na seguinte tabela:

Tabela 1: Artigos analisados na revisão.

Autor e ano de publicação	Local de publicação	Objetivo	Amostra	Intervenção	Resultados	Conclusão
Lima et al (2020)	Fisioterapia Brasil	O objetivo da pesquisa é analisar a ação da técnica de inibição dos músculos suboccipitais na dor, qualidade do sono e incapacidade de indivíduos com	Este é um estudo com 10 participantes, sendo 7 do sexo feminino e 3 masculino, com idade entre 18 e 40 anos, com diagnóstico clínico de	Composto por 4 sessões sendo realizada 1 vez na semana, utilizando a técnica de inibição dos músculos suboccipitais	Os dados coletados demonstram a efetividade do tratamento proposto através da redução do quadro algico e melhora significativa	A utilização da técnica de inibição dos músculos suboccipitais ocasionou melhora significativa na dor, qualidade do sono e

		diagnóstico de cefaleia tensional.	CTT.		na qualidade de sono.	funcionalidade dos participantes. Assim, denota-se a importância desta técnica e a necessidade de sua inclusão no plano de tratamento de pessoas com CTTI.
Batista e Silva (2019)	. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Guairacá.	O objetivo foi analisar os benefícios proporcionados pela terapia manual, por meio da Liberação Miofascial na abordagem à da Cefaleia Tensional,	Amostra composta por 11 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária entre 18 e 30 anos, histórico de cefaleia por no mínimo 3 meses, divididos em Grupo Controle e Grupo Intervenção.	Constituído por 10 sessões , 2x na semana com de 20 a 30 min de duração, com realização da técnica de Liberação Miofascial, inibição dos pontos gatilhos e Stretching dos músculos esternocleidomastoideo, escalenos e trapézio superior, no Grupo Intervenção.	Após a aplicação do protocolo foi possível observar a redução do quadro algico e tensional.	Conclui-se que o protocolo de tratamento ofertado, teve bons resultados sobre o alívio da Cefaleia Tensional, gerando não só o alívio da dor como o alívio da tensão.

Kunast et al (2019)	Fisioterapia Brasil.	O estudo teve como objetivo principal observar os efeitos do RPG na intensidade dos sintomas álgicos e no equilíbrio postural em mulheres jovens com cefaleia tensional.	Amostra composta por 6 mulheres, idade de 20 a 37 anos, com diagnóstico de CTT.	4 atendimentos de RPG, com duração de 40 min e frequência de 1 vez semanal, para promover esse alongamento muscular foi aplicando as técnicas rã no chão e rã no ar.	Foi observado redução da dor e do impacto da cefaléia, aumento da oscilação do centro de pressão (COP) médio lateral e ântero-posterior e maior contato com o solo em retropé em comparação, que foi mantido após os atendimentos.	O método foi efetivo na redução da dor e do impacto da cefaleia, desse modo, a técnica de RPG pode ser indicada para pacientes que apresentam cefaléia tensional por promover redução dos sintomas álgicos e modificar o padrão postural.
Soares et al (2018)	Revista Perspectivas Online: Biológicas e Saúde	Os autores objetivaram descrever diferentes técnicas de terapia manual que podem ser utilizadas no tratamento da CTT.	2 artigos foram selecionados, contendo 82 colaboradores.	As sessões foram compostas por mobilizações da coluna cervical e torácica, cinesioterapia, liberação de pressão em pontos gatilho de acupressão e correções posturais.	Como resultado teve-se uma melhora significativa na qualidade de vida dos participantes, embora tenha sido moderada.	Os autores concluíram que a terapia manual apresenta efeitos mais satisfatórios do que a terapia medicamentosa.

<p>Karolczak, Marimoro e Nascimento (2018)</p>	<p>FisioSenectus</p>	<p>Avaliar os efeitos agudos das técnicas de reposicionamento articular SNAGS C1/C2 e auto SNAGS C1/C2, em indivíduos com cefaleia tipo tensão (CTT).</p>	<p>15 voluntários universitários divididos em dois grupos: Mobilização Passiva (GP, n=8) e Mobilização Ativa (GA, n=7), com idade entre 18 e 40 anos.</p>	<p>Foi realizada em uma única intervenção individual com duração de 30 minutos, incluindo avaliação, aplicação da técnica (três séries de 20 repetições, ativa ou passiva) e reavaliação.</p>	<p>Após a aplicação das técnicas, houve como efeito imediato a redução da dor e o aumento da ADM cervical, principalmente de rotação, o que favoreceu o reposicionamento articular (C1/C2) e a funcionalidade de pacientes com crises de CTT.</p>	<p>Após a intervenção houve redução na dor e ganho de ADM em ambas as técnicas.</p>
<p>Fahal, Seixas e Rodrigues (2018)</p>	<p>Trabalho de conclusão de estágio profissionalizante, Universidade Fernando Pessoa FCS/ESS.</p>	<p>Analisar o efeito da manipulação articular cervical em indivíduos adultos nas alterações geradas pelas cefaleias do tipo tensão episódica e crônica.</p>	<p>Nesta revisão foram incluídos 424 pacientes. A amostra contou com cerca de 75 à 105 participantes. Em relação ao gênero, 95 eram do sexo masculino, 329 do sexo feminino</p>	<p>As intervenções variam entre 4 e 8 sessões contendo pressão profunda e gradativa nos músculos suboccipitais, massagem superficial e profunda, manipulação articular OAA.</p>	<p>Observou-se diminuição da dor, na ADM cervical apresenta melhora na flexão, extensão e rotação, diminuição do uso de analgésicos e melhora significativa na qualidade de vida e capacidade funcional.</p>	<p>A manipulação articular parece eficaz para diminuir as deficiências induzidas pelas cefaleias tipo tensão em adultos. As repercussões são melhores quando esta técnica é associada à inibição muscular dos músculos suboccipitais</p>

Silva et al (2017)	Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)	O objetivo principal do estudo foi avaliar a eficiência da intervenção fisioterapêutica através utilização da terapia manual no tratamento das cefaleias do tipo tensional.	O estudo conta com 1 participante do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com idade entre 20 e 35 anos que apresentam cefaleia com características tensionais.	Foram realizadas 10 sessões utilizando técnicas de mobilização articular póstero-anterior, pompagem cervical e fortalecimento da musculatura cervical.	Foi observado redução de 33,3% da dor, redução das crises semanais e alguns casos com remissão completa da dor.	Os autores concluíram que a terapia manual é uma ferramenta de grande relevância no tratamento das cefaleias pois reduz a dor e a frequência das crises.
Cruz et al (2017)	Archives of health investigation	Relatar informações relevantes sobre a cefaleia tensional e seu tratamento.	Foram selecionados 30 artigos	Alongamentos, massoterapia, exercícios de relaxamento, reeducação postural, mobilizações passivas, crioterapia, treino de fortalecimento craniocervical.	A terapia manual é o meio não farmacológico de maior recomendação e aceitação científica no tratamento da CTT.	Os autores concluíram que a terapia manual é eficiente no tratamento da CTT porém a maioria dos casos podem ser prevenidas através da minimização ou extinção dos fatores desencadeantes através da correção postural e mudança de hábitos.

Slepicka et al (2017)	Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Montes Belos.	Possui o objetivo de avaliar os efeitos da liberação miofascial para alívio dos sintomas da cefaléia tensional.	20 indivíduos, com idade entre 20 e 50 anos, sendo 11 homens e 9 mulheres, com diagnóstico de CTT.	Aplicação da técnica de Liberação Miofascial em 7 sessões durante 2 semanas.	A terapia manual, por meio de técnicas miofasciais, tem se revelado bastante eficaz no tratamento da CTT, promovendo redução da frequência, intensidade e duração da dor, ganho na amplitude de movimento cervical, redução do uso de remédios, também melhora da qualidade de vida, revelando-se útil como auxiliar ao fármaco ou mesmo como tratamento principal.	Por meio deste estudo, observa-se que a fisioterapia, particularmente com foco na terapia manual, por sua eficácia no tratamento da cefaleia de tensão, podendo ser considerada uma forma de tratamento.
-----------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Costa e Ribeiro (2016)	Trabalho de Conclusão de Curso, do Centro Universitário São Lucas.	Esta pesquisa tem como objetivo geral demonstrar através de uma revisão bibliográfica o êxito da terapia manual na diminuição do quadro algíco nos casos de cefaleia tensional.	Pacientes do sexo feminino, com diagnóstico de cefaléia do tipo tensional, as amostras variam entre 1 e 37 voluntárias, com idade entre 18 e 50 anos.	Todos os estudos selecionados apresentam 10 atendimentos, 2x na semana, aplicando técnicas de pompagem, alongamentos e liberação miofascial.	A terapia manual tem demonstrado bastante eficazes nos casos de CTTI, evidenciando a redução da frequência, intensidade e duração da dor, aumento da ADM cervical, diminuição do uso de medicamentos, influenciando consequentemente na melhora da qualidade de vida.	As terapias manuais abordadas, se demonstraram satisfatórias no abordagem da cefaleia tensional em sua grande maioria, tanto na forma de tratamento coadjuvante, quanto forma única de tratamento.
Garcia e Ludvig (2016)	Trabalho de Conclusão de Curso,	Esta pesquisa visa estabelecer uma proposta terapêutica para o tratamento da cefaléia de tensão, através da desativação dos trigger points, realizando análise dos resultados, dos recursos fisioterapêuticos, observando	A amostra foi composta por pacientes encaminhados pelo neurologista após o diagnóstico de cefaléia tensional e uma ampla anamnese, avaliação da ADM e postura.	A intervenção realizada foi composta por alongamentos de grupos musculares específicos e desativação de trigger points.	Como resultado teve-se a diminuição da dor, alívio dos sintomas e redução da utilização de medicamentos.	Comprova-se os benefícios do tratamento fisioterapêutico para cefaléia tensional através de métodos para desativação dos trigger points.

		os principais grupos musculares acometidos e sua resposta ao tratamento.				
Lemos e Almeida (2016)	Monografia de Conclusão de Curso, Centro Universitário São Lucas.	O objetivo deste estudo é analisar a eficácia do tratamento fisioterapêutico por meio da terapia manual nas cefaléias do tipo tensional.	Foram utilizados 20 artigos referentes ao tema, contendo aplicação das técnicas de alongamento, liberação miofascial, acupuntura, mobilização vertebral e técnica de ponto gatilho.	Nas intervenções foram utilizadas diversas técnicas, entre elas a liberação de ponto gatilho, alongamento, pompage, acupuntura e auriculoterapia.	Como resultado observaram que a terapia manual se mostra um método eficaz porém a maioria dos estudos encontrados são considerados inconclusivos, evidenciando a necessidade de novas pesquisas e reflexões sobre o assunto exposto.	São vários métodos e técnicas da fisioterapia manual utilizadas no tratamento da cefaléia do tipo tensional, seja ela episódica ou crônica e todas apresentaram algum tipo de efeito benéfico, seja a redução da frequência dos episódios ou até mesmo o menor uso de medicamento.

Teixeira e Souza (2015)	Trabalho de Conclusão do Curso, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.	O foco do estudo foi identificar cefaleia de tensão ocasionada por disfunção temporomandibular, por meio do Questionário Anamnésico de Fonseca e aplicar técnicas manuais para tratamento da provável cefaleia.	5 participantes, entre 20 e 27 anos, com diagnóstico de disfunção temporomandibular e cefaleia de tensão.	Técnicas manuais como alongamento passivo, técnica de Jones com pressão pontual e tempo, decoaptação e coaptação de mandíbula 10 sessões de 30 min, 2x na semana.	A terapia manual se mostrou eficaz para a redução da dor, manutenção e desenvolvimento do conforto articular e muscular. Observando uma redução da tensão/dor de 60%.	Conclui-se que a terapia manual é eficaz na diminuição de dores e tensão muscular em portadores de cefaleia tensional associada a DMT.
Sousa et al (2015)	Fisioterapia Brasil.	Objetivou-se verificar os efeitos da LM na descrição e regularidade da dor em mulheres com CTT induzida por PG.	A amostra foi constituída de nove mulheres com $42,67 \pm 6,84$ anos, selecionadas por meio de uma Ficha de Triagem	Foi realizado tratamento com técnicas liberação miofascial, 2x na semana, no total de 16 atendimentos.	É possível notar diminuição no quadro algico, na quantidade e intensidade das crises além de alívio dos elementos sensoriais e afetivos.	Conclui-se que o tratamento fisioterapêutico com LM apresentou resultados significativos na redução da intensidade subjetiva global da dor, alívio dos componentes sensoriais e afetivos e diminuição da frequência da dor em mulheres com CTT.

Fonte: dados da pesquisa, 2020.

Discussão

De acordo com estudos relacionados ao nível de dor, Cruz et al, 2017, relatam que não há protocolos específicos para o tratamento da CTT, porém a utilização de técnicas manuais como massagem relaxante, mobilizações passivas, liberação cervical promovem a diminuição da dor e da tensão muscular, melhorando a qualidade de vida. Lima et al 2020 relata que a manobra de inibição dos músculos suboccipitais apresenta melhora significativa no quadro álgico e de modo consequente na qualidade de vida e do sono dos pacientes. Já Fahal, Seixas e Rodrigues 2018, referem que a massagem superficial, manipulação cervical e inibição dos músculos suboccipitais utilizadas de forma isolada não apresentam benefícios significativos, porém quando combinadas se tornam mais eficazes na redução da dor.

Ainda sobre a dor, o estudo realizado por Batista e Silva 2019 afirma que a realização de liberação miofascial é bastante eficaz no alívio do quadro álgico na CTT. Silva et al 2018 observou diminuição de 33,3% da dor e nas crises semanais após aplicar o protocolo com técnicas de mobilização articular pósterio-anterior, pompagem cervical e fortalecimento cervical. Por fim, segundo Costa e Ribeiro 2016 a utilização de pompagem promove diminuição da dor, da intensidade, duração e frequência.

Relacionado a amplitude de movimento (ADM), conforme apontado por Slepicka et al 2017 em sua pesquisa a ADM nos casos de CTT é limitada pois a tensão craniana contribui para a compressão neural, impedindo a mobilidade e causando dor, a terapia manual age restaurando a mobilidade dos tecidos, melhorando o fluxo sanguíneo, reduzindo a compressão e equilibrando a tensão. Fahal, Seixas e Rodrigues 2018, avaliaram a ADM cervical em flexão, extensão, rotação, e relataram que o uso da manipulação cervical associada a massagem apresenta melhores resultados do que o tratamento utilizando somente com massagem, já a flexão lateral não apresentou melhora com nenhuma das técnicas citadas. No estudo de Karolczak, Marimoro e Nascimento 2018, relatam sobre a técnica SANAGS que promove o reposicionamento articular no nível cervical aumentando a ADM na rotação das vértebras C1/C2. Já Teixeira e Souza 2015, defendem em sua tese a utilização de pompagem cervical e manipulações vertebrais para aumento substancial da amplitude de movimento cervical.

Referente a presença de pontos gatilhos, o estudo feito por Costa e Ribeiro 2016, observa que a partir da 10ª utilização da técnica de pompagem se tem uma diminuição na hipertonía muscular e nos pontos gatilhos. Teixeira e Souza 2015 aplicaram a técnica de Jones e alongamento passivo e como resultado obtiveram 60% de redução da tensão muscular. No

estudo realizado por Garcia e Ludvig 2016, afirma-se que o alongamento manual diminui a presença de trigger points e consequentemente o quadro algico. Sousa et al 2015, concluem em sua pesquisa que as técnicas de liberação miofascial, mobilização vertebral de Cyriax e tração cervical são eficazes na diminuição dos pontos gatilhos e alívio da cefaleia tensional.

Respectivo a postura e sua ligação com a CTT, Karolczak, Marimoro e Nascimento 2018 apontam que a má postura está ligada diretamente às algias cefálicas e a terapia manual e alongamentos são os principais aliados neste tratamento. Lemos e Almeida 2016, em seu estudo concluiu que a reeducação postural é essencial no tratamento e alívio da dor na CTT. KUNAST et al 2019, defendem a importância da reeducação postural no tratamento da CTT através do método de RPG, que segundo seu estudo promove redução do impacto e da dor ocasionados pela patologia, agindo através do aumento da oscilação do centro de pressão. Soares et al 2018, estudaram a utilização de mobilização, técnica de ponto gatilho, e correção postural no tratamento da CTT, concluindo que são eficazes e essenciais no tratamento, principalmente na diminuição da frequência, duração e intensidade da dor. Já Cruz et al 2017, acredita que a correção postural deve ser realizada na fase de prevenção da patologia e não no tratamento, pois irá apresentar melhores resultados.

Considerações finais

A cefaleia tensional é uma doença comum na sociedade na qual se tem a presença de pontos gatilhos que acarretam dor, diminuição da amplitude de movimento, alteração postural.

Os pacientes acometidos por essa patologia buscam por um tratamento que seja eficaz na melhoria dos seus sinais e sintomas. Após a realização desta revisão bibliográfica e com base nos estudos revisados, foi possível constatar que a terapia manual demonstrou-se eficaz no tratamento da cefaleia tensional. Os estudos revisados demonstraram a diminuição da automedicação, minimização da dor, relaxamento muscular, nutrição dos tecidos tensionados, melhora na qualidade do sono, aumento da amplitude de movimento da cervical, restauração do alinhamento articular e eixo de movimento, o que proporciona uma melhora na qualidade de vida desses pacientes.

Existem diferentes técnicas empregadas na terapia manual, mas as técnicas de inibição dos músculos suboccipitais, liberação miofascial, inibição dos pontos gatilhos, alongamento muscular, mobilização da coluna, massagem superficial e profunda, pompagem, correção

postural e técnica de Jones com pressão pontual, apresentaram resultados significativos e se mostraram eficazes no tratamento da dor, amplitude de movimento e postura, podendo esses métodos serem empregados juntos ou separados para o tratamento de pacientes com cefaleia tensional, porém a maioria dos estudos analisados mostram um resultado mais amplo e benéfico quando essas técnicas são associadas no protocolo de atendimento.

Tendo em vista os aspectos observados, este estudo contribui para entender melhor a cefaleia tensional, os seus sinais e sintomas, tempo de crise, como diagnosticar e sua fisiopatologia, relatando algumas técnicas da terapia manual para tratamento dessa patologia e sua capacidade de promover uma melhor qualidade de vida aos pacientes que sofrem com essa patologia.

Evidenciam também que existem mais necessidade de estudos e realizações de pesquisas científicas de aplicação prática em relação a cefaléia tensional e sua forma de tratamento através da terapia manual, pois não se tem ao certo os fatores causais dessa patologia, a existência de poucos estudos que comparam o tratamento farmacológico com a terapia manual e também a necessidade um tratamento específico, porque existem muitas técnicas abordadas e eficazes, mas não se tem um protocolo padrão de tratamento, tornando a pesquisa muito ampla.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Aldrei Veiga; SILVA, Liseu. **Os efeitos da liberação miofascial no alívio da cefaléia tensional: estudo clínico, controlado e randomizado.** Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Guairacá, Guarapuava - PR, 27f., 2019. Disponível em: <<http://200.150.122.211:8080/jspui/bitstream/23102004/142/1/Os%20efeitos%20da%20libera%C3%A7%C3%A3o%20miofascial%20no%20al%C3%ADvio%20da%20cefaleia%20tensional%20-%20estudo%20cl%C3%ADnico%20controlado%20e%20randomizado.pdf>>. Acesso em 13 nov. 2020

COSTA, Layanna Silva; RIBEIRO, Silvana Galvão de Sousa. **Terapias manuais em casos de cefaleia tensional: uma revisão bibliográfica.** 2016. 18f. Monografia (Conclusão do curso de Fisioterapia) - Centro de Ensino Faculdade São Lucas, Porto Velho, RO. Disponível em: <<http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/2036>>. Acesso em: 20 ago. 2020.

CRUZ, Marina Coimbra da, et al. Cefaleia do tipo tensional: revisão de literatura.

ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION, v. 6, n. 2, p. 53-58, 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.21270/archi.v6i2.1778>>. Acesso em: 10 set. 2020.

FAHAL, Jonathan; SEIXAS, Adérito; RODRIGUES, Sandra. **Eficácia da manipulação articular cervical em adultos com cefaleia tipo tensão**: uma revisão de bibliográfica. 16f. 2018. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/6744/1/PG_33862.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2020.

GARCIA, Elaine Aparecida R.; LUDVIG, Izabel Cristina. **Tratamento fisioterápico da cefaléia de tensão, através da desativação dos triggers points**. Monografia (Conclusão do curso de Fisioterapia) – 19f. 2016. Disponível em: <<http://www.multitemas.ucdb.br/article/download/1183/1105>>. Acesso em: 18 set 2020.

KAROLCZAK, Ana Paula Barcellos; MORIMORO, Tissiani; NASCIMENTO, Rodrigo Daniel do. Análise da mobilização articular de cervical em indivíduos com cefaleia do tipo tensão. **FisiSenectus**, Chapecó, v. 6, n. 2, p. 16-25, 2018. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.22298/rfs.v6i2.4516>>. Acesso em: 15 set. 2020.

KASHYAP, Richa; IGBAL, Amir; ALGHADIR, Ahmad H. Controlled intervention to compare the efficacies of manual pressure release and the muscle energy technique for treating mechanical neck pain due to upper trapezius trigger points. **Journal of Pain Research**: Macclesfield, v. 11, p. 3151-3160, dez. 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6296190/pdf/jpr-11-3151.pdf>>. Acesso em: 21 nov. 2020.

KUNAST, Deborly Cristina Dalzotto, et al. Efeitos da reeducação postural global na intensidade dos sintomas algícos e equilíbrio postural em mulheres jovens com cefaleia do tipo tensional. **Fisioterapia Brasil**, n.20, v. 6, p.752-760, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.33233/fb.v20i6.3000>>. Acesso em 14 nov. 2020

LEMOS, Kelen dos Santos; ALMEIDA, Raiany Oliveira. **A fisioterapia no tratamento da cefaleia tensional na terapia manual**: revisão bibliográfica. 2016. 19f. Monografia (Conclusão do curso de Fisioterapia) – Centro de Ensino São Lucas, Faculdade São Lucas, Porto Velho. Disponível em: <<http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/1763>>. Acesso em: 18 ago. 2020.

LIMA, Kaio Vinícius, et al. Efeitos da técnica de inibição dos músculos suboccipitais na dor, qualidade do sono e incapacidade em pessoas com cefaleia tensional. **Fisioterapia Brasil**, n. 21, v. 2 supl., p. 7-14, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.33233/fb.v21i2.4030>>. Acesso em: 12 nov. 2020.

MARCHAND, Andrée-Anne et al. Comparing neck extensor muscle function in asymptomatic Canadian adults and adults with tension-type headache: a cross-sectional study. **BMJ open**: Canadá, v. 9, n. 5, p. 1-9, mai. 2019. Disponível em: <[10.1136/bmjopen-2017-020984](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020984)>. Acesso em: 01 nov. 2020.

PINTO, Daniel Reis et al. Abordagem não-farmacológica na cefaleia do tipo tensional: efeitos da hidroterapia sobre a dor e a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 53, n. 1, p.15-26, 2017. Disponível em: <<https://revistas.ufrj.br/index.php/rbn/article/view/9539>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

PINTO, Havena Martins; ALMEIDA, Wayakay da Silva Araujo de; FERRO, Frederico Augusto Rocha. Acupuntura como tratamento na cefaléia: estudo de revisão. **Revista Amazônia Science & Health**, v. 3, n. 3, p. 41-45, jul./set. 2015. Disponível em: <<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/770/379>>. Acesso em: 05 set 2020.

PORTUGAL, Vitória Assis. **O uso da terapia manual no tratamento da cefaleia do tipo tensional**. 2017. 38. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – UNIME, Lauro de Freitas, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/15460/1/VITORIA%20ASSIS%20PORTUGAL.pdf>>. Acesso em: 18 nov. 2020.

SILVA, Vileno Santos da, et al. **Terapia Manual nas cefaleias tensionais**. Seminário de extensão, UESB, 2017. Disponível em <<http://www2.uesb.br/eventos/extensao/wp-content/uploads/2018/11/terapia-manual-nas-cefaleias-tensionais.pdf>>. Acesso em: 13 nov. 2020.

SLEPCKA, Bianca Cristina de Oliveira, et al. **A eficácia da liberação miofascial na região cervical para alívio da cefaléia tensional**. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade Montes Belos, 12f., 2017. Disponível em: <http://faculadademontesbelos.com.br/wp-content/uploads/2017/11/Fisio_1_2017.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2020

SOARES, Ana Laura C. et. al. **Revista Perspectivas Online: Biológicas e Saúde - Anais do VI CICC**, Rio de Janeiro, v.8, n. 27, Supl., 2018. Disponível em: <https://ojs3.perspectivasonline.com.br/biologicas_e_saude/article/view/1444>. Acesso em: 7 nov. 2020

SOUSA, Rayssilane Cardoso de et al. Efeitos da liberação miofascial na qualidade e frequência da dor em mulheres com cefaleia do tipo tensional induzida por pontos-gatilho. **FISIOTERAPIA BRASIL**, v. 16, n. 3, p. 231-235, 2015. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.33233/fb.v16i3.80>>. Acesso em: 10 set. 2020.

TEIXEIRA, Caroline; SOUZA, Thainara Martins de. **Intervenção Fisioterapêutica na cefaléia relacionada a DTM**. Artigo científico apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão do Curso, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Fisioterapia no Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. 24 f. 2015. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/9350/1/21114493.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2020.

TRASMONTE, C. Cumplido; et.al. Terapia manual em adultos com cefalea tensional: revisão sistemática. **Sociedad Española de Neurología**: Espanha, v. 34, v. 9, p. 1-11,



2017. Disponível em:

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485318300136?via%3Dihub>>.

Acesso em: 23 nov. 2020.