

INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NO MANEJO DA CEFALEIA DO TIPO TENSÃO: REVISÃO DA LITERATURA

Ana Júlia Meireles de Souza¹; Bárbara Coutinho Duarte²; Juliana Camila Silva Garcia³; Vitor dos Reis Andrade⁴; Thaís Gomes Lisboa⁵; Denise Pinto Sousa Leite⁶

Universidade do Estado do Pará (UEPA). Santarém, Pará, Brasil;^{1,2,3,4,5} Instituto de Neurocirurgia de Santarém (INS), Santarém, Pará, Brasil⁶

anajumeirelessouza@gmail.com

INTRODUÇÃO: A cefaleia do tipo tensão (CTT) constitui a forma mais comum de cefaleia primária, com prevalência ao longo da vida estimada entre 30% a 78% na população em geral. Clinicamente manifesta-se de forma bilateral, com sensação de pressão ou aperto de intensidade leve a moderada. Em relação à sua etiologia, destacam-se o estresse, a sensibilização central e disfunções musculares crânianas e cervicais como agentes desencadeadores de CTT, sendo a sensibilização nos músculos pericranianos e presença de pontos-gatilhos miofasciais seu principal achado clínico. Nesse contexto, estudos têm investigado os efeitos da fisioterapia em pacientes com CTT, configurando-se como uma das principais abordagens utilizadas para a redução da intensidade de dor e frequência das crises. **OBJETIVO:** Este estudo tem como objetivo identificar quais as intervenções fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da cefaleia do tipo tensão e seus efeitos na redução dos sintomas desses pacientes. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão literária com buscas nas bases de dados PubMed, BVS e periódicos da Capes, utilizando os descritores “Fisioterapia”, “Cefaleia Tensional”, “Cefaleia do Tipo Tensão” e seus respectivos descritores em inglês, além de utilizar o operador booleano *AND*. Foram incluídos artigos gratuitos, publicados nos últimos 5 anos, em inglês e português, excluindo-se estudos duplicados ou incompletos e que não abordassem a temática. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 5 artigos. Os estudos analisados demonstram que a atuação fisioterapêutica se concentra, em sua maioria, na região crânio-cérvico-mandibular. Segundo Repiso-Guardeño *et al.*, (2023), entre as abordagens aplicadas a curto prazo, destacam-se o tratamento direto dos pontos-gatilho (PG), tendo em vista a sensibilização aumentada pelos PG, a mobilização de tecidos moles e neurais da região craniocervical superior e o relaxamento progressivo dos músculos da mandíbula e do pescoço associado a exercícios de respiração profunda. A médio prazo, destacam-se a inibição suboccipital e a corrente interferencial, os quais apresentam potencial para reduzir a atividade muscular nos suboccipitais e, consequentemente, a sensibilização periférica e central. Já a longo prazo, de acordo com Espí-López *et al.*, (2022), as técnicas de terapia manual, como a mobilização cervical, demonstram-se estratégias mais eficazes. Assim, tais intervenções evidenciam resultados positivos no manejo da cefaleia do tipo tensão, que incluem a redução da intensidade da dor, diminuição da frequência dos episódios de cefaleia, além da melhora da funcionalidade e da qualidade de vida dos pacientes. **CONCLUSÃO:** As evidências encontradas apontam para potencial redução na intensidade da dor, na frequência dos episódios e na melhora da funcionalidade em pacientes com cefaleia tensional, especialmente quando se utilizam intervenções como técnicas manuais, exercícios e terapias combinadas. Os estudos analisados sugerem que a fisioterapia desempenha papel relevante no manejo dessa condição, podendo atuar não apenas como recurso complementar, mas como parte integrante de uma conduta terapêutica abrangente. Entretanto, a heterogeneidade metodológica e o número limitado de ensaios clínicos indicam a necessidade de novas pesquisas, com delineamentos robustos, para consolidar protocolos específicos e de maior nível de evidência.

EIXO TEMÁTICO: Reabilitação em Fisioterapia Neurofuncional.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia; Cefaleia Tensional; Cefaleia do Tipo Tensão.

REFERÊNCIAS:

ESPI-LÓPEZ, G. V.; INGLES, M.; CARRASCO-FERNÁNDEZ, J. J.; SERRA-AÑÓ, P.; COPETE-FAJARDO, L.; GONZÁLEZ-GÉREZ, J. J.; SAAVEDRA-HERNÁNDEZ, M.; MARQUÉS-SULÉ, E. Effects of foam rolling vs. manual therapy in patients with tension-type headache: a randomized pilot study. **Journal of Clinical Medicine**, [S. l.], v. 11, n. 7, art. 1778, 23 mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm11071778>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8999161/>.

JUNG, A.; ESCHKE, R. C.; STRUSS, J.; TAUCHER, W.; LUEDTKE, K. Effectiveness of physiotherapy interventions on headache intensity, frequency, duration and quality of life of patients with tension-type headache: a systematic review and network meta-analysis. **Cephalalgia**, [S. l.], v. 42, n. 9, p. 944–965, ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/03331024221082073>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03331024221082073>.

PÉREZ-LLANES, R.; RUIZ-CÁRDENAS, J. D.; MEROÑO-GALLUT, A. J.; FERNÁNDEZ-CALERO, M. I.; RÍOS-DÍAZ, J. Efectividad de la inhibición suboccipital combinada con corriente interferencial en pacientes con cefalea tensional crónica: un ensayo clínico controlado aleatorizado. **Neurología**, [S. l.], v. 37, n. 9, p. 717–725, nov. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2019.12.004>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485320300426>.

REPISO-GUARDEÑO, A.; MORENO-MORALES, N.; ARMENTA-PENDÓN, M. A.; RODRÍGUEZ-MARTÍNEZ, M. d. C.; PINO-LOZANO, R.; ARMENTA-PEINADO, J. A. Physical Therapy in Tension-Type Headache: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 20, n. 5, art. 4466, mar. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054466>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10001815/>.

SHARMA, A.; CHANDRA, S.; KUMARI, A. Comparando o efeito da liberação miofascial e técnica de energia muscular no ângulo crânio-vertebral e cefaleia em pacientes com cefaleia tensional. **Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 12, n. 1, e4799, 2022. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/4799>.