



DOI: <https://doi.org/10.58871/ed.academic21062023.31>

**UTILIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DE TERAPIA MANUAL COMO TRATAMENTO  
ALTERNATIVO DAS CEFALÉIAS DO TIPO TENSIONAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

**USE OF MANUAL THERAPY TECHNIQUES AS AN ALTERNATIVE  
TREATMENT OF TENSION-TYPE HEADACHES: AN INTEGRATIVE REVIEW**

**DAVI LEAL SOUSA**

Fisioterapeuta Mestrando em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí - UFPI

**GABRIELA NEVES VITAL SANTORO AUTRAN**

Graduanda de Medicina pela Universidade Nilton Lins, Manaus - AM

**ENZO MATHEUS VIEIRA FERNANDES**

Graduando de Medicina pela Universidade Nilton Lins, Manaus - AM

**JIVAGO GENTIL MOREIRA PINTO**

Fisioterapeuta Mestre em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí - UFPI

**ITAMAR DE ABREU LARENTES**

Uningá - Centro Universitário Ingá

**ISABELA FARIAS GUALBERTO DUARTE**

Médica na Fundação Hospital Estadual do Acre

**PEDRO HENRIQUE ANGELI SLEMER**

Médico e Cirurgião Dentista na Fundação Hospital Estadual do Acre

**ÉRIKA THAMIRES FONTES MIRANDA**

Acadêmica de Fisioterapia no Instituto de Educação Superior Raimundo Sá - IESRSA

**HUGO VITOR MENEZES CRUZ**

Fisioterapeuta, Especialista em Trauma e Ortopedia com ênfase em Terapia Manual - UESPI

**ANIELY ROCHA DE CARVALHO**

Acadêmica de Fisioterapia no Instituto de Educação Superior Raimundo Sá - RSÁ

**RESUMO**

**Objetivo:** avaliar estudos publicados sobre a abordagem na cefaleia do tipo tensional através do tratamento de terapia manual e avaliar a efetividade dessas intervenções terapêuticas.

**Metodologia:** Para a elaboração deste estudo adotou-se o método de revisão integrativa da literatura. O levantamento das evidências, foram identificados e selecionados nos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS), as seguintes palavras-chave: Cefaleia, Cefaleia do Tipo Tensional e Terapia manual. Os termos foram combinados com os operadores booleanos AND e OR, gerando expressões de busca específicas utilizadas nas bases de dados: SciELO, BVS e PubMed. Os critérios de inclusão para seleção dos estudos incluídos na presente revisão foram: investigações com seres humanos diagnosticados com cefaleia tipo tensional sem distinção de idade ou sexo, artigos que apresentavam relevância aos objetivos da pesquisa e foram excluídos do presente estudo aqueles artigos com desfechos diferentes aos definidos para a pesquisa.

**Resultados e Discussão:** Os resultados da pesquisa foram detalhados em um quadro, oferecendo uma visão abrangente das principais descobertas. **Conclusão:** A presente revisão constatou que pacientes com cefaleia do tipo tensional que recebem terapia manual principalmente quando se associa 2 técnicas parecem evoluir mais favoravelmente do que os pacientes que recebem tratamento com eletroterapia ou placebo.

**Palavras-chave:** Cefaleia; Cefaleia do Tipo Tensional; Terapia Manual.

**ABSTRACT**

**Objective:** to evaluate published studies on the approach to tension-type headache through manual therapy treatment and to evaluate the effectiveness of these therapeutic interventions.

**Methodology:** For the elaboration of this study, the method of integrative literature review was adopted. In the survey of evidence, the following keywords were identified and selected in the Health Sciences Descriptors (DeCS): Headache, Tension-type Headache and Manual therapy. The terms were combined with the Boolean operators AND and OR, generating specific search expressions used in the databases: SciELO, VHL and PubMed. The inclusion criteria for selecting the studies included in the present review were: investigations with human beings diagnosed with tension-type headache without distinction of age or gender, articles that were relevant to the research objectives and those articles with different outcomes were excluded from the present study. defined for the search.

**Results and Discussion:** The research results were detailed in a table, offering a comprehensive overview of the main findings. **Conclusion:** This review found that patients with tension-type headache who receive manual therapy, especially when combining 2 techniques, seem to evolve more favorably than patients who receive treatment with electrotherapy or placebo.

**Keywords:** Headache; Tension-Type Headache; Manual therapy.

**1. INTRODUÇÃO**

A cefaleia, que é popularmente conhecida como “dor de cabeça”, é um frequente problema na população em geral, considerada como a afecção mais comum do ser humano, é a terceira queixa mais frequente na prática médica brasileira, existem mais de cento e cinquenta tipos diferentes de dores de cabeça. (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2011).



A cefaleia define-se como qualquer dor referida no segmento cefálico, trata-se de uma manifestação extremamente prevalente, atingindo cerca de 90 % da população. É considerada uma das causas mais frequentes responsável pelo encaminhamento a ambulatórios de neurologia, e o terceiro diagnóstico mais comum na clínica médica geral, representando 10,3% dos casos, sendo superada apenas pelas infecções de vias respiratórias e dispepsias (MEDEIROS *et al.*, 2013).

Dentre as diversas classificações da cefaleia, a que mais se destaca é a cefaleia do tipo tensional (CTT), caracterizada por dor de leve intensidade a moderada com pioras ocasionais e caráter constritivo, em aperto e às vezes como se fosse um peso no alto da cabeça (MEDEIROS *et al.*, 2013). Pacientes que apresentam esse tipo de cefaleia é comum a presença de tensão muscular, envolvendo, além da dor precisamente dita na cabeça, também a dor tensional na nuca ou na região da coluna cervical, e em músculos relacionados a suspensão dos membros superiores, que possibilitam uma correlação miofascial com a dor referida (VILELA *et al.*, 2021).

A CTT pode ser tratada através de medidas farmacológicas utilizando de analgésicos, relaxantes musculares e antidepressivos e não farmacológica. As opções não farmacológicas consistem em técnicas de fisioterapia (STALLBAUM *et al.*, 2015). No que se refere ao tratamento fisioterapêutico da CTT, uma das abordagens mais utilizadas é a terapia manual. De fato, terapia manual é considerada um método adequado para reduzir a excitabilidade e sensibilidade do Sistema Nervoso Central (SNC), diminuindo a sensibilidade à dor em geral (LÓPEZ *et al.*, 2013).

Nos últimos anos, foram publicados vários estudos investigando a eficácia de diferentes técnicas de terapia manual na cefaleia do tipo tensional. Portanto, esta revisão integrativa de literatura tem como objetivo avaliar estudos publicados sobre a abordagem na cefaleia do tipo tensional através do tratamento de terapia manual e avaliar a efetividade dessas intervenções terapêuticas.

## **2. METODOLOGIA**

Para a elaboração deste estudo adotou-se o método de revisão integrativa da literatura (WHITTEMORE; KNAFL, 2005). Nesse contexto, a seguinte questão norteadora foi formulada: “quais as evidências sobre a importância das técnicas de terapia manual como tratamento alternativo das cefaleias do tipo tensional?”

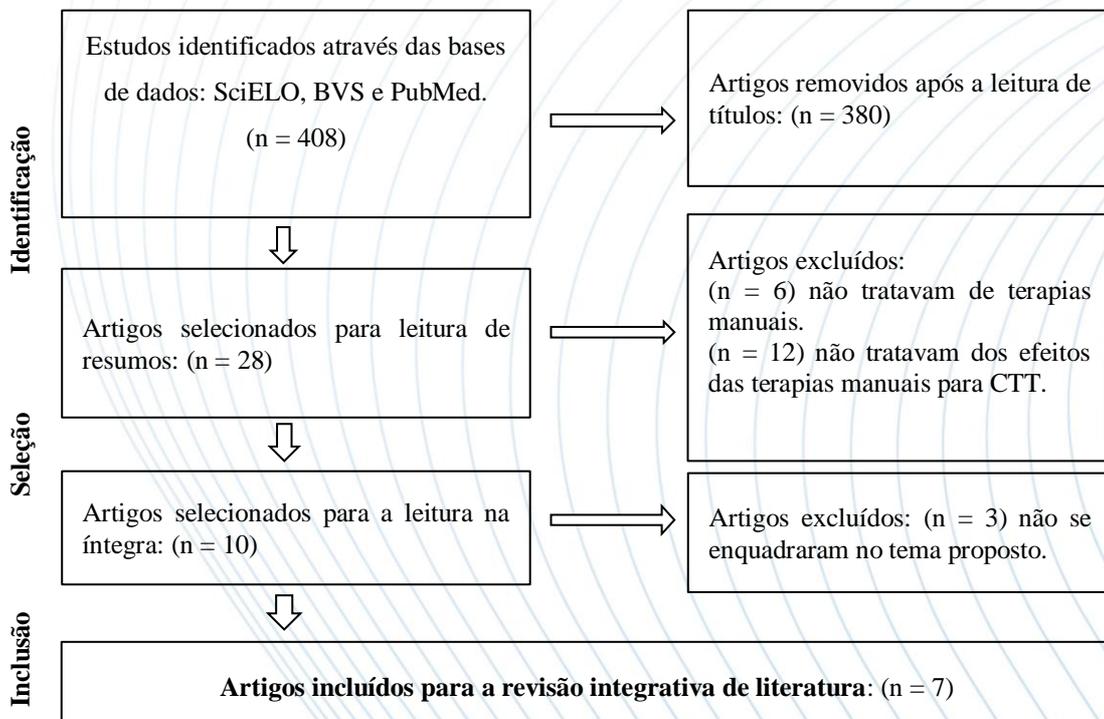
Como forma de operacionalizar o levantamento das evidências, foram identificados e selecionados nos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS), as seguintes palavras-chave:



Cefaleia, Cefaleia do Tipo Tensional e Terapia manual. Os termos foram combinados com os operadores booleanos AND e OR, gerando expressões de busca específicas utilizadas nas bases de dados: SciELO, BVS e PubMed.

Os critérios de inclusão para seleção dos estudos incluídos na presente revisão foram: investigações com seres humanos diagnosticados com cefaleia tipo tensional sem distinção de idade ou sexo, artigos que apresentavam relevância aos objetivos da pesquisa, estudos indexados nas referidas bases de dados (pois passam por uma rigorosa seleção), publicações em português espanhol ou em inglês. Foram excluídos do presente estudo aqueles artigos com desfechos diferentes aos definidos para a pesquisa. A Figura 01 ilustra o processo utilizado para a obtenção dos artigos.

**Figura 1** - Fluxograma de identificação e seleção dos artigos.



Fonte: Adaptado de Prisma (2023).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1 exibe os resultados detalhados da pesquisa realizada, oferecendo uma visão abrangente das principais descobertas.

**Quadro 1** - Análise do conteúdo dos artigos incluídos na revisão (N=7).

<b>AUTOR / ANO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>POPULAÇÃO / INTERVENÇÃO</b>	<b>RESULTADOS</b>
Ferragut-Garcías <i>et al.</i> (2017)	Avaliar os efeitos de um protocolo envolvendo técnicas de tecidos moles e Técnicas de Mobilização Neural no manejo de pacientes com episódios frequentes de cefaleia do tipo tensional e cefaleia do tipo tensional crônica.	97 pacientes (78 mulheres, 19 homens), foram designados para os grupos A, B, C ou D. (GA) massagem superficial com placebo; (GB) técnicas de tecidos moles; (GC) mobilização neural; (GD) uma combinação de (GB) e (GC).	Os resultados mostraram que um protocolo que combina tecidos moles e Mobilização Neural é mais efetivo no manejo de pacientes com cefaleia do tipo tensional e cefaleia do tipo tensional crônica do que a aplicação dessas técnicas separadamente ou massagem superficial com placebo.
Monzani <i>et al.</i> (2016)	Avaliar a eficácia da terapia manual para cefaleia tipo tensional na restauração da qualidade de vida no trabalho.	Participaram 80 pacientes (85% mulheres). Um terapeuta experiente realizou o tratamento em 3 grupos: técnica inibitória miofascial, técnica articulatória, técnica combinada e grupo controle.	Todos os tratamentos comparados ao grupo controle tiveram um grande efeito na melhoria da qualidade de vida dos participantes. Sendo que a técnica de manipulação articulatória foi o tratamento mais eficiente para melhorar a qualidade
Sousa <i>et al.</i> (2015)	Verificar os efeitos da liberação miofascial na descrição e frequência da dor em mulheres com cefaleia tensional induzida por pontos gatilhos.	A amostra foi constituída de 9 mulheres com $42,67 \pm 6,84$ anos. Foi aplicado o questionário de McGill e o diário de cefaleia. O tratamento administrado foi baseado em técnicas de liberação miofascial, duas vezes por semana, totalizando 16 atendimentos.	O tratamento 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 cefaleia tensional.
Fernandes <i>et al.</i> (2015)	Comparar a eficácia das modalidades fisioterapêuticas, através da terapia manual e do efeito da estimulação	O estudo foi composto por 40 sujeitos, estes foram divididos em 2 grupos um grupo recebeu tratamento com TENS e o outro recebeu tratamento com terapia manual. Os pacientes foram	Os tratamentos mostraram resultados efetivos em todos os casos em relação à intensidade da dor, mas o uso de técnicas de terapia manual confere ao



	elétrica nervosa transcutânea (TENS) para cefaleia tensional.	submetidos a dez sessões de tratamento, feitas a cada dois dias por semana, com duração de 30 minutos em cada sessão.	paciente melhor qualidade de vida quando comparado ao uso da TENS.
Espí- López <i>et al.</i> (2014)	Investigar a eficácia de dois tratamentos de terapia manual com foco na região suboccipital para cefaleia do tipo tensional.	Participaram desse estudo 84 pacientes com média de idade de 39,7 anos, foram divididos em 4 grupos, submetidos a terapia manual por 4 semanas. (G1) inibição dos tecidos moles suboccipital; (G2) manipulação global do occipício-atlas-eixo; (G3) combinação de ambas as técnicas; (G4) grupo de controle.	Este estudo mostrou que o tratamento combinado de inibição dos tecidos moles suboccipital e manipulação global do occipício-atlas-eixo é ligeiramente mais eficaz do que a realização das 2 técnicas separadas.
Nascimento <i>et al.</i> (2014)	Avaliar a eficácia dos alongamentos passivos e massagem clássica no alívio da cefaleia.	Foram selecionados 8 pacientes, com idade entre 18 e 50 anos, foram divididos em dois grupos, submetidos a um tratamento constituído por dez sessões. (G1) realizou-se sessões de alongamentos passivos; (G2) massagem clássica.	Os resultados mostraram que a massagem clássica foi a que mais melhorou o quadro algico das amostras comparando aos alongamentos passivos, no entanto a porcentagem não apresentou grande diferença (9,1%).
Antonia <i>et al.</i> (2014)	Avaliar a eficácia do tratamento com terapia manual e manipulativa, em relação à percepção da dor e mobilidade cervical em pacientes com cefaleia do tipo tensional.	Foram incluídos neste estudo 68 mulheres e 16 homens. Os participantes foram divididos em 4 grupos de tratamento (terapia manual, terapia manipulativa, e uma combinação das duas técnicas) e um grupo controle. Quatro sessões de tratamento foram administradas durante 4 semanas.	Ambos os tratamentos, aplicados separadamente e combinados, mostraram eficácia para os pacientes em relação à percepção da dor. Quanto a intervalos de movimento cervical, os tratamentos produziram maior efeito quando administrados separadamente.

Fonte: Produzido por autores, 2023.

Nesta revisão integrativa de literatura, foi observado que pacientes sofrendo de cefaleia do tipo tensional apresentaram uma evolução favorável ao receberem tratamento com terapia manual.

Fernandes *et al.*, (2015) comparou a eficácia da terapia manual e do efeito da estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) para cefaleia tensional, constataram que as técnicas de terapia manual conferem ao paciente melhor qualidade de vida quando comparado ao uso da



TENS. Os resultados dos estudos analisados mostram que as diferentes técnicas de terapia manual proporcionam efeitos positivos, embora seja difícil determinar qual terapia manual ou qual combinação seria a mais eficaz.

No estudo de Ferragut-Garcías *et al*, (2017), constataram que um protocolo combinado de tecidos moles e mobilização neural é mais efetivo no manejo de pacientes com cefaleia do tipo tensional e cefaleia do tipo tensional crônica do que a aplicação dessas técnicas separadamente ou massagem superficial com placebo.

Os trabalhos de Espí-López *et al*, (2014) e Ferragut-Garcías *et al*, (2017) comprovaram que a combinação de duas técnicas de terapias manuais é mais efetiva que a aplicação das técnicas separadamente. Já no estudo de Monzani *et al*, (2016) que comparou a técnica inibitória miofascial, técnica articular, e combinação das duas técnicas, constatou que a manipulação articular foi o tratamento mais eficiente para melhorar a qualidade de vida no trabalho. E no estudo conduzido por Antonia *et al*, (2014) ambos os tratamentos, administrados separadamente ou combinados, mostraram eficácia para pacientes com cefaleia do tipo tensional em relação à percepção da dor.

A terapia manual engloba técnicas focadas no tratamento muscular e/ou articular, e por isso que os resultados são difíceis de analisar como um todo. Os estudos incluídos na presente revisão, 2 aplicaram técnicas direcionadas para o tratamento muscular (alongamentos passivos e massagem clássica (NASCIMENTO *et al*, 2014), e liberação miofascial (SOUSA *et al*, 2015) outros 4 aplicaram um tratamento misto, consistindo de uma combinação de inibição dos tecidos moles suboccipital, manipulação global do occipício-atlas-eixo, terapia manipulativa, técnica inibitória miofascial, técnica articular e mobilização neural (ESPÍ-LÓPEZ *et al*, 2014; ANTONIA *et al*, 2014; MONZANI *et al*, 2016; FERRAGUT-GARCÍAS *et al*, 2016).

Dos artigos analisados 4 tinham uma amostra adequada ( $\geq 50$ ), sendo eles: Ferragut-Garcías *et al*, (2017) a amostra foi composta por 97 pacientes 78 mulheres e 19 homens, no estudo conduzido por Monzani *et al*, (2016) a amostra foi composta por 80 voluntários 85% mulheres. Antonia *et al*. (2014) utilizaram uma amostra de 84 pacientes, 68 mulheres e 16 homes e no estudo de Espí-López *et al*, (2014) o tamanho da amostra foi de 84 voluntários. Já nos estudos de Fernandes *et al*. (2015), Sousa *et al*, (2015) e Nascimento *et al*, (2014) foi analisado uma amostra pequena com 40, 9 e 8 pacientes respectivamente, portanto o efeito das terapias não pode ser generalizado para toda a população devido a esse viés. López *et al*, (2016) ressaltam que é recomendado que em estudos com pacientes os autores realizem cálculo do tamanho da amostra com base nos resultados de estudos anteriores.



Nos estudos analisados o número de sessões, a duração e a frequência das mesmas são muito diferentes. No estudo de Espí-López *et al*, (2014) os pacientes foram submetidos à terapia manual por 4 semanas, Sousa *et al*, (2015) realizaram 16 atendimentos 2 vezes por semana, no trabalho de Fernandes *et al*, (2015) foi realizado 10 sessões a cada 2 dias por semana com duração de 30 minutos, Antonia *et al*, (2014) realizaram 4 sessões durante 4 semanas com duração de 20 minutos, no estudo de Nascimento *et al*, (2014) foi realizado 10 sessões, já nos estudos de Monzani *et al*, (2016) e Ferragut-Garcías *et al*, (2017) não foi especificado tempo duração e quantidades de sessão. Portanto, não é possível tirar conclusões desses parâmetros. De fato, não é possível encontrar homogeneidade que permite concordar com a duração e a periodicidade das sessões de terapia manual.

Outro aspecto que deve ser analisado é o grupo controle ou comparação. Na concepção do estudo definiu-se que o grupo de controle ou comparação teve que receber o tratamento usual, nenhum tipo de intervenção ou placebo. Ferragut-Garcías *et al*, (2017) aplicaram massagem macia e superficial usando gel de ultrassom para minimizar a estimulação da pele durante a realização de deslizamento multidirecional na região torácica das costas dos pacientes, obtendo assim um placebo. Nos estudos de Monzani *et al*, (2016) e Antonia *et al*, (2014) os pacientes do grupo controle ficaram deitados na posição de repouso por 10 a 11 minutos. Espí-López *et al*, (2014) submeteram os pacientes do grupo controle ao teste de artéria e permaneceram 10 min em repouso, cinco a mais do que os grupos com tratamento. Eles também foram submetidos às mesmas avaliações dos grupos experimentais. Mais uma vez, os diferentes tratamentos que receberam os pacientes no grupo placebo ou comparativo tornam difícil chegar a conclusões definitivas em relação com a eficácia da terapia manual.

#### **4. CONCLUSÃO**

A presente revisão constatou que pacientes com cefaleia do tipo tensional que recebem terapia manual principalmente quando se associa 2 técnicas parecem evoluir mais favoravelmente do que os pacientes que recebem tratamento com eletroterapia ou placebo. A terapia manual parece causar uma melhora na frequência e intensidade de dor de cabeça e na qualidade de vida dos pacientes. No entanto, devido à heterogeneidade no tamanho da amostra, grupo controle e tratamentos aplicados, esta conclusão deve ser considerada com cautela.

#### **REFERÊNCIAS**

ANTONIA, G. et al. Efficacy of manual and manipulative therapy in the perception of pain and cervical motion in patients with tension-type headache: a randomized, controlled clinical trial. **Journal of chiropractic medicine**, v. 13, n. 1, p. 4-13, 2014.



ESPÍ-LÓPEZ, G. V. et al. Treatment of tension-type headache with articular and suboccipital soft tissue therapy: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 18, n. 4, p. 576-585, 2014.

FERNANDES, D. V.; VIANA, F. S.; CARDOSO, J. P. Comparative study between manual therapy and TENS Burst in patients with tension-type cephalgia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 28, p. 327-337, 2015.

FERRAGUT-GARCÍAS, A. et al. Effectiveness of a treatment involving soft tissue techniques and/or neural mobilization techniques in the management of tension-type headache: a randomized controlled trial. **Archives of physical medicine and rehabilitation**, v. 98, n. 2, p. 211-219. e2, 2017.

VILELA, L, V. et al. Efeitos da terapia manual na cefaléia do tipo tensional--uma revisão integrativa. **Revista Inspirar Movimento & Saude**, v. 21, n. 4, 2021.

LÓPEZ, C. et al. Eficacia de la terapia manual en el tratamiento de la cefalea tensional. Una revisión sistemática desde el año 2000 hasta el 2013. **Neurología (Barc., Ed. impr.)**, p. 357-369, 2016.

MEDEIROS, A. A.; DE ANDRADE LIMA, B. R. D.; DE SIQUEIRA, D. F. A eficácia da fisioterapia manual na cefaléia tensional: uma revisão sistemática. **Terapia Manual**, v. 10, n. 47, 2013.

NASCIMENTO, A. N.; TOLEDO, J. T.; PINEZ, M. R. P. R. Uso da terapia manual e do alongamento em indivíduos com cefaleia tensional. **Revista Científica Linkania Master**, v. 1, n. 8, 2014.

MONZANI, L. et al. Manual therapy for tension-type headache related to quality of work life and work presenteeism: Secondary analysis of a randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 25, p. 86-91, 2016.

OLIVEIRA, A. A. C.; OLIVEIRA, L. C. A efetividade da acupuntura no tratamento dos portadores de cefaléia. **HÓRUS**, v. 6, n. 1, p. 77-91, 2017.

STALLBAUM, J. H. et al. A inserção da fisioterapia no tratamento da cefaleia do tipo tensional: uma revisão sistemática. **Cinergis**, v. 14, n. 3, 2013.

SOUSA, R. C. 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.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **J Adv Nurs**, v. 52, n. 5, p. 546-53, 2005.